EL MILAGRO DE *mindfulness*

4435

THICH NHAT HANH

Digitized by the Internet Archive
in 2024

https://archive.org/details/elmilagrodelmind0000thch

YOLO COUNTY LIBRARY
226 BUCKEYE STREET
WOODLAND CA 95695

WITHDRAWN

EL MILAGRO DE *mindfulness*

THICH NHAT HANH

Colección dirigida por Carlo Frabetti

Título original: *The Miracle of Mindfulness*
Publicado en inglés por Beacon Press, USA

Traducción de Nuria Martí

Diseño de cubierta: Valerio Viano

Distribución exclusiva:
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
Avda. Diagonal 662 – 664, Planta Baja - 08034 Barcelona - España
Editorial Paidós, S.A.I.C.F.
Defensa 599 - 1065 Buenos Aires - Argentina
Editorial Paidós Mexicana, S.A.
Rubén Darío 118, col. Moderna - 03510 México D.F.- México

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh
Preface © 1975, 1976, 1987 by Mobi Ho
Afterword © 1976 by James Forest
Artwork © 1987 by Vo-Dinh Mai
Published by arrangement with Beacon Press, Boston, Massachusetts, USA

© 2007 exclusivo de todas las ediciones en lengua española:
Ediciones Oniro, S.A.
Avda. Diagonal 662 – 664, Planta Baja - 08034 Barcelona - España
(oniro@edicionesoniro.com – www.edicionesoniro.com)

ISBN: 978-84-9754-280-7
Depósito legal: B. 23.668/2007

Impreso en Novagràfik, S. L.
Vivaldi, 5 - 08110 Montcada i Reixac (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

Sumario

Prefacio de la traductora, *Mobi Ho* 7

1. La disciplina esencial 17
2. El milagro es caminar por la Tierra 27
3. Un día dedicado a ser consciente 43
4. El guijarro 49
5. La unidad es multiplicidad, la multiplicidad es unidad: los cinco agregados 61
6. El almendro del jardín 71
7. Tres respuestas maravillosas 85

Ejercicios para vivir siendo consciente 95
Thich Nhat Hanh: Contemplándolo todo con una mirada compasiva, *James Forest* 117
Selección de sutras budistas 125

Prefacio de la traductora

El *El milagro de mindfulness* era al principio una larga carta escrita en vietnamita al hermano Quang, uno de los miembros principales del equipo de la Escuela de la Juventud para el Servicio Social establecida en el sur del Vietnam en 1974. Su autor, el monje budista Thich Nhat Hanh, había fundado la Escuela en la década de 1960 como un resultado del «budismo comprometido». Atrajo a jóvenes totalmente comprometidos a actuar con un espíritu de compasión. Al graduarse, los estudiantes utilizaban la formación que habían recibido para responder a las necesidades de los campesinos atrapados en la confusión de la guerra. Ayudaban a reconstruir los pueblos bombardeados, enseñaban a los niños, establecían centros de atención médica y organizaban cooperativas agrícolas.

Sin embargo, los métodos de reconciliación utilizados por los miembros de la Escuela solían malinterpretarse en la atmósfera de miedo y desconfianza generada por la guerra. Como éstos se negaban siempre a apoyar a cualquiera de los

dos bandos enfrentados y creían que uno y otro no eran más que el reflejo de una misma realidad y que los verdaderos enemigos no eran las personas, sino la ideología, el odio y la ignorancia, los implicados en el conflicto veían esta postura como una amenaza, y en los primeros años de la Escuela tuvieron lugar varios ataques contra los estudiantes. Algunos de ellos fueron secuestrados y asesinados. A medida que la guerra se iba alargando, incluso después de haberse firmado los Acuerdos de Paz en París en 1973, parecía a veces imposible no sucumbir al agotamiento y a la amargura. Era necesario tener un gran valor para continuar realizando aquella labor en un espíritu de amor y comprensión.

Thich Nhat Hanh escribió desde el exilio en Francia una carta al hermano Quang para animar a los miembros de la Escuela durante aquellos aciagos tiempos. Thay Thich Nhat Hanh («Thay», «maestro», es la forma respetuosa de dirigirse a los monjes vietnamitas) deseaba recordarles la disciplina esencial consistente en seguir la respiración para sustentar y mantener un estado consciente y sereno, incluso en medio de las circunstancias más difíciles. Como el hermano Quang y los estudiantes eran sus compañeros y amigos, Thich Nhat Hanh escribió con un espíritu personal y directo esta larga carta que acabaría convirtiéndose en el *El milagro de mindfulness*. Cuando Thay habla en ella de los senderos del pueblo, se está refiriendo a los senderos por los que había paseado con el hermano Quang. Y al mencionar los brillantes ojos de un niño, cita el nombre del hijo del hermano Quang.

Cuando Thay escribió esta carta, yo era una voluntaria norteamericana que colaboraba con la Delegación Budista pa-

ra la Paz en Vietnam establecida en París. Thay dirigía la delegación, que servía como una oficina de enlace en el extranjero para que los budistas vietnamitas, incluida la Escuela de la Juventud para el Servicio Social, pudieran seguir fomentando la paz y la reconstrucción de su país. Recuerdo haber estado tomando juntos té a altas horas de la noche mientras Thay nos explicaba algunos pasajes de la carta a los miembros de la delegación y a algunos amigos íntimos. Como es natural, se nos ocurrió que otras personas de distintos países podrían también beneficiarse de las prácticas descritas en el libro.

Thay había conocido recientemente a unos jóvenes budistas de Tailandia que se sentían muy inspirados por el budismo comprometido que habían presenciado en Vietnam. Ellos también deseaban actuar con un espíritu consciente y reconciliador para impedir que surgiera un conflicto armado en Tailandia, y querían saber cómo podían trabajar sin dejarse dominar por la ira y el desánimo. Como varios de ellos hablaban inglés, consideramos la posibilidad de traducir la carta que Thay había escrito al hermano Quang. La idea de traducirla nos sedujo con más fuerza aún cuando supimos que las editoriales budistas en Vietnam habían sido confiscadas, lo cual hacía imposible publicar la carta en forma de un pequeño libro en aquel país.

Acepté gustosa la tarea de traducir el libro al inglés. Durante casi tres años estuve viviendo con la Delegación Budista para la Paz en Vietnam, donde día y noche permanecí inmersa en el sonido lleno de lirismo de la lengua vietnamita. Thay fue mi maestro del vietnamita «formal», estuvimos leyendo poco a poco algunos de sus primeros libros,

frase por frase. De este modo me fui familiarizando con un vocabulario de términos budistas vietnamitas poco habitual. Durante esos tres años, Thay me estuvo enseñando también muchas otras cosas aparte de la lengua vietnamita. Su presencia me recordaba constantemente que debía volver a mi verdadero yo, permanecer despierta al ser consciente.

Mientras traducía *El milagro de mindfulness* recordaba los episodios ocurridos en los últimos años que habían sustentado mi propia práctica de la atención. En una ocasión en que estaba cocinando a toda prisa, no podía encontrar una cuchara que había dejado en medio de un montón de sartenes e ingredientes esparcidos por la cocina, y mientras la buscaba por todos lados, Thay entró en la cocina y me preguntó, sonriendo: «¿Qué es lo que Mobi está buscando?». Yo le respondí, como es natural: «¡La cuchara! ¡Estoy buscando la cuchara!». Y entonces Thai me respondió, con una sonrisa: «No, Mobi está buscando a Mobi».

Thay me sugirió que tradujera la carta poco a poco y con regularidad para poder hacerlo con una plena atención. Sólo traducía dos páginas al día. Por la noche Thay y yo repasábamos las páginas traducidas, cambiando y corrigiendo algunas palabras y frases. Otros amigos también nos ayudaron a corregir el texto. Es difícil describir la experiencia de traducir sus palabras, pero ser consciente de la sensación que me producía el bolígrafo y el papel, la posición de mi cuerpo y mi respiración, me permitió ver con más claridad el profundo estado de consciencia en el que Thay había escrito cada palabra de aquella carta. Mientras observaba mi respiración, podía ver al hermano Quang y a los miembros

de la Escuela de la Juventud para el Servicio Social. Es más, incluso vi que las palabras de Thay seguían siendo igual de personales y directas para cualquier lector, porque las había escrito siendo plenamente consciente de ellas y con un gran amor, para que cualquier persona auténtica pudiera entenderlas. Mientras yo seguía traduciendo la carta, podía ver una comunidad que iba creciendo por momentos: los miembros de la Escuela, los jóvenes budistas tailandeses y muchos otros amigos de todo el mundo.

Al terminar de traducirla, la pasamos a máquina y Thay imprimió unas cien copias con una diminuta impresora que habíamos conseguido meter en el cuarto de baño de la delegación. Ir enviando de manera consciente estos libros a nuestros amigos de distintas partes del mundo fue una gratificante tarea para los miembros de la delegación.

A partir de entonces *El milagro de mindfulness*, como las ondas que se difunden en una laguna, ha viajado muy lejos. Se ha traducido a varios idiomas y se ha publicado o distribuido en todos los continentes del mundo. Uno de los mayores placeres de haber traducido este libro ha sido oír a las numerosas personas que lo han leído. En una ocasión me encontré en una librería con una persona que conocía a un estudiante que había comprado un ejemplar para sus amigos de la Unión Soviética. Y hace poco conocí a un joven estudiante iraquí que no sabía si iba a ser deportado a su país, donde podía incluso tener que afrontar la pena de muerte por haberse negado a luchar en una guerra que consideraba cruel y sin sentido; tanto él como su madre habían leído *El milagro de mindfulness* y practicaban la respiración cons-

ciente. También me enteré de que las ganancias de la edición portuguesa se utilizaron para ayudar a los niños pobres del Brasil. Los prisioneros, los refugiados, los profesionales de la salud, los educadores y los artistas se encuentran entre las personas cuyas vidas han cambiado gracias a este pequeño libro. A menudo pienso que *El milagro de mindfulness* es una especie de milagro, un vehículo que sigue conectando las vidas de personas de todas partes del mundo.

A los budistas norteamericanos les ha impresionado la natural y única mezcla de las tradiciones theravada y mahayana, característica del budismo vietnamita, que el libro expresa. *El milagro de mindfulness,* un libro que trata sobre el camino budista, es especial porque destaca con claridad y sencillez unas prácticas básicas que permiten a cualquier lector ponerlas en práctica enseguida. Sin embargo, el libro no sólo resulta interesante para los budistas, porque sé que a muchas personas de otras tradiciones religiosas también les ha gustado. Después de todo, la respiración no pertenece a ningún credo en particular.

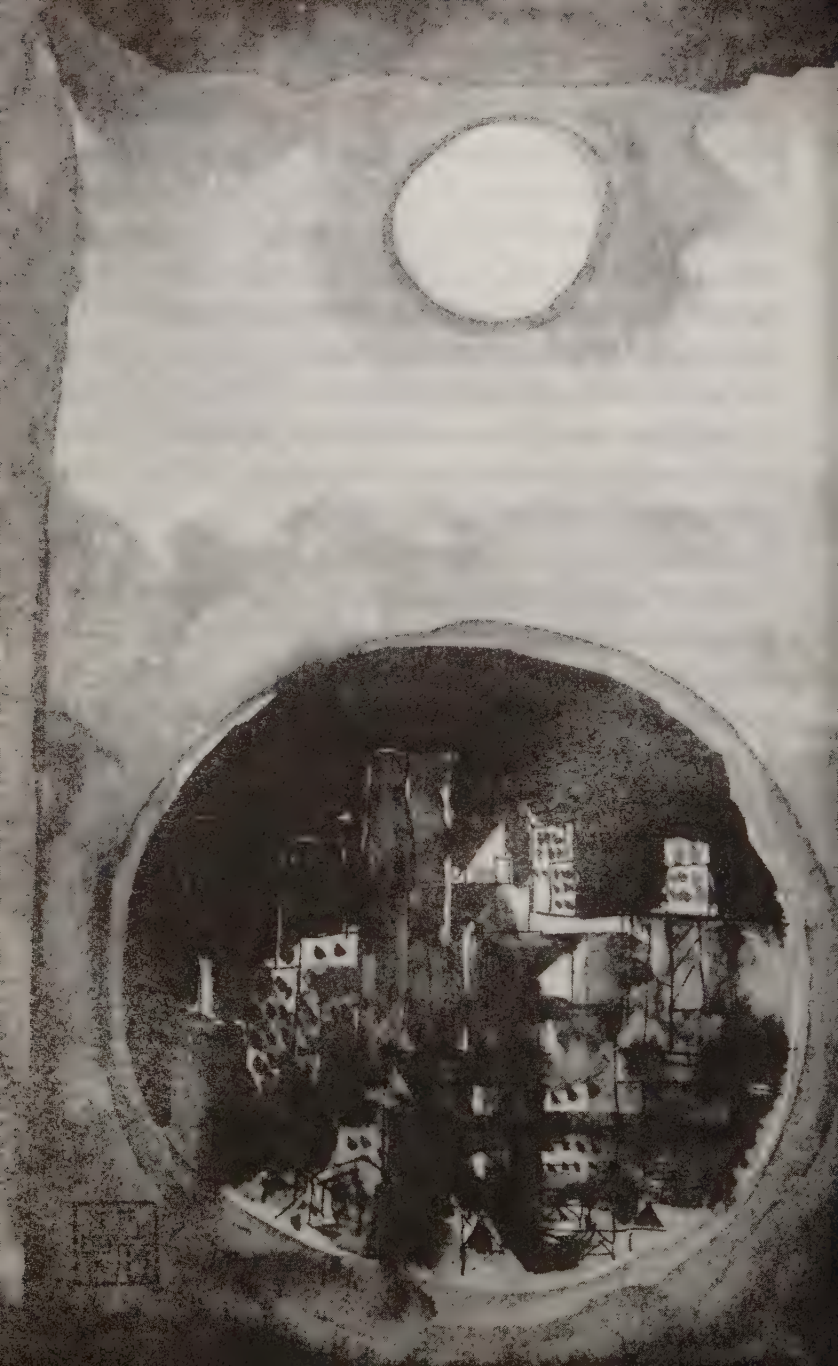
Aquellos a los que les guste este libro probablemente desearán también leer otros de sus libros traducidos. Thich Nhat Hanh ha escrito docenas de obras en vietnamita: entre las que se encuentran historias, novelas, ensayos, tratados históricos sobre el budismo y poesía. Aunque algunos de sus primeros libros traducidos ya no se sigan reeditando, pueden encontrarse otras de sus obras como *El largo camino lleva a la alegría,** *Ser paz y el corazón de la comprensión* y *El sol, mi corazón.*

* Barcelona, Oniro, 2004.

Al denegarle el permiso para volver a Vietnam, Thich Nhat Hanh vive la mayor parte del año en Plum Village, una comunidad que ayudó a fundar en Francia. En ella, los miembros de la comunidad, bajo la dirección del mismo hermano Quang al que Thich Nhat Hanh envió años atrás *El milagro de mindfulness*, cultivan cientos de ciruelos. Los beneficios que genera la venta de la fruta se utilizan para ayudar a cientos de niños hambrientos en Vietnam. Además Plum Village está abierto cada verano a los visitantes de todas las partes del mundo que deseen pasar un mes siendo conscientes y meditando. En los últimos años Thich Nhat Hanh ha estado también visitando anualmente Estados Unidos y Canadá para dirigir retiros de una semana de duración organizados por la Hermandad Budista para la Paz.

Desearía expresar mi agradecimiento a Beacon Press por haber tenido la visión de publicar esta nueva edición del *El milagro de mindfulness.* Espero que cada nueva persona a la que llegue el libro a sus manos sienta que va dirigido personalmente a ella como si se tratara del hermano Quang y de los miembros de la Escuela de la Juventud para el Servicio Social.

Mobi Ho,
agosto de 1987



El milagro de mindfulness

1

La disciplina esencial

Ayer Allen vino a visitarme con su hijo Joey. ¡Qué rápido ha crecido Joey! Ya tiene 7 años y habla con soltura francés e inglés. Incluso utiliza un poco el argot que ha oído en la calle. Criar aquí a los hijos es muy distinto de cómo crecerían en su propia casa. En este lugar los padres creen que la «libertad es necesaria para el desarrollo de sus hijos». Durante las dos horas en las que Allen y yo estuvimos conversando, él tuvo que estar pendiente de su hijo todo el tiempo. Joey estuvo jugando a nuestro alrededor, charlando e interrumpiéndonos todo el rato, sin dejarnos conversar a nuestras anchas. Le di varios cuentos infantiles ilustrados para que se entretuviera, pero sólo les echó un rápido vistazo y después dejó de interesarse por ellos y volvió a interrumpirnos. Necesitaba que los adultos estuvieran todo el tiempo pendientes de él.

Más tarde Joey se puso la chaqueta y salió a jugar con el hijo del vecino. Le pregunté a Allen: «¿Te resulta fácil la vida familiar?». Allen no me respondió directamente. Dijo

que durante las últimas semanas, desde que Ana había nacido, apenas podía dormir. Por la noche Sue lo despertaba —porque estaba demasiado cansada— para que comprobara que Ana seguía respirando en la cuna. «Me levanto, le echo un vistazo a mi pequeña y luego regreso a la cama y vuelvo a dormirme. A veces el ritual ocurre dos o tres veces por la noche.»

«¿La vida de casado es más fácil que la de soltero?», le pregunté. Allen no me respondió directamente, pero comprendí lo que quiso decirme. Entonces le pregunté: «Mucha gente dice que si tienes una familia te sientes menos solo y más seguro. ¿Es verdad?». Allen asintió con la cabeza y murmuró algo en voz baja. Pero entendí lo que quiso decirme.

Luego Allen me dijo: «He descubierto la forma de tener mucho más tiempo libre. Antes consideraba el tiempo como si estuviera dividido en varias partes. Una parte estaba reservada a Joey, otra a Sue, otra a ayudar en el cuidado de Ana y otra a las tareas domésticas. Y el tiempo que me quedaba lo consideraba mío. En él podía leer, escribir, investigar, salir a pasear.

»Pero ahora intento no dividir más el tiempo en partes. Considero el tiempo que paso con Joey y Sue como si fuera el mío. Cuando ayudo a Joey a hacer los deberes, intento verlo de este modo. Repaso con él las lecciones que ha de estudiar, disfrutando de su presencia y encontrando la forma de interesarme por lo que estamos haciendo en ese rato. El tiempo que le dedico se convierte en mi propio tiempo. Y con Sue hago lo mismo. ¡Lo más increíble es que ahora tengo un tiempo ilimitado para mí!».

Allen sonrió mientras hablaba. Me quedé sorprendido. Sabía que Allen no lo había aprendido de ningún libro, era algo que había descubierto por sí mismo en la vida cotidiana.

Lava los platos simplemente por lavarlos

Hace treinta años, cuando aún era un novicio en la pagoda de Tu Hieu, lavar los platos no era un trabajo demasiado agradable que digamos. Durante la Estación del Retiro, cuando todos los monjes volvían al monasterio, dos novicios tenían que ocuparse de cocinar y lavar los platos para unos cien monjes. En aquella época no había jabón. Sólo disponíamos de cenizas, cáscara de arroz y corteza de coco, eso era todo. Lavar aquella enorme pila de boles no era poca cosa, sobre todo en invierno, porque el agua estaba helada. Entonces había que calentar una gran olla de agua antes de lavar los platos. En cambio ahora las cocinas están equipadas con lavavajillas, unos estropajos especiales e incluso agua corriente caliente, y todas estas comodidades hacen que lavar los platos sea una tarea mucho más agradable. Ahora es más fácil disfrutar lavándolos. Cualquiera puede hacerlo a toda prisa y sentarse luego a disfrutar de una taza de té. Yo entiendo que haya una máquina para lavar ropa, aunque yo la lave a mano, ¡pero lo de los lavaplatos es ya un poco exagerado!

Mientras lavas los platos debes lavarlos simplemente, lo cual significa que mientras lo haces eres totalmente consciente de ello. A simple vista esta observación quizá parezca

un poco estúpida: ¿por qué concentrarse tanto en una cosa tan sencilla? Pero lo más importante es precisamente eso. El hecho de estar lavando de pie esos boles es una maravillosa realidad. En esos momentos estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, siendo consciente de mi presencia, pensamientos y acciones. El estado de plena atención en que me hallo impide que sea arrastrado de un lado a otro como una botella zarandeada por las olas.

La taza que sostienes en tus manos

En Estados Unidos tengo un amigo íntimo llamado Jim Forest. Cuando lo conocí hace ocho años, trabajaba con la Hermandad Católica para la Paz. El invierno pasado Jim vino a visitarme. Yo normalmente lavo los platos después de cenar, antes de sentarme a tomarme una taza de té con los demás. Una noche Jim me pidió si podía lavar los platos. Le dije: «De acuerdo, pero si vas a lavarlos tienes que saber el modo de hacerlo». Jim me respondió: «¡Venga ya!, ¿te crees que no sé cómo lavarlos?». Y yo le repuse: «Hay dos formas de lavar los platos. La primera es para que queden limpios y la segunda, por el simple hecho de lavarlos». Jim se quedó encantado y respondió: «Pues elijo la segunda, la de lavarlos simplemente por lavarlos». A partir de entonces Jim supo cómo lavar los platos. Le transferí la «responsabilidad» durante toda una semana.

Si mientras lavamos los platos, estamos pensando sólo en la taza de té que vamos a tomarnos al terminar, apresu-

rándonos para sacárnoslos de encima lo antes posible como si esa tarea fuera un fastidio, entonces no estamos «lavando los platos simplemente por lavarlos». Además, mientras los lavamos no estamos vivos. En realidad, mientras estamos de pie ante la pileta no podemos percibir el milagro de la vida. Y si no lavamos los platos, los más probable es que tampoco podamos tomarnos una taza de té. Mientras nos la tomamos, estaremos pensando en otras cosas y apenas seremos conscientes de la taza que sostenemos entre las manos. De ese modo nos dejamos arrastrar por el futuro y somos incapaces de vivir en el presente ni siquiera un minuto de nuestra vida.

Comiendo una mandarina

Recuerdo que hace varios años, cuando Jim y yo empezamos a viajar juntos por Estados Unidos, nos sentamos al pie de un árbol y compartimos una mandarina. Él se puso a hablar de lo que haría en el futuro. Siempre que pensábamos en un proyecto que parecía atractivo o inspirador, Jim se absorbía tanto en dicho proyecto que se olvidaba de lo que estaba haciendo en el presente. Se metió un gajo en la boca y, antes de empezar a masticarlo, ya se había metido otro. Apenas era consciente de estar comiendo la mandarina. Lo único que sentí que tenía que decirle fue lo siguiente: «Tendrías que comerte el gajo que te has metido en la boca». Jim se quedó desconcertado al darse cuenta de lo que estaba haciendo.

Era como si no hubiera estado comiendo la mandarina. Si había algo que estuviera «comiendo» era sin duda sus planes para el futuro.

Una mandarina está formada por gajos. Si te comes uno, probablemente podrás comerte toda la mandarina. Pero si no puedes comer un solo gajo, no podrás consumirla. Jim lo comprendió. Bajó la mano y se concentró en la presencia del gajo que tenía en la boca. Lo masticó siendo totalmente consciente de él antes de alargar la mano para tomar otro.

Más tarde, cuando lo metieron en la cárcel por sus actividades antibelicistas, a mí me preocupaba si sería capaz de soportar el estar encerrado entre esas cuatro paredes y le escribí una breve carta: «¿Te acuerdas de la mandarina que compartimos aquel día que nos encontramos? Tu estancia en este lugar es como la mandarina. Consúmela y sé uno con ella. Mañana ya no será así».

La disciplina esencial

Hace más de treinta años, cuando ingresé en el monasterio, los monjes me dieron un librito titulado *The Essential Discipline for Daily Use*, de Doc The, un monje budista de la pagoda Bao Son, y me pidieron que lo memorizara. Era un libro pequeño, tenía como máximo 40 páginas, pero contenía todos los pensamientos que Doc The utilizaba para despertar su mente cuando estaba realizando cualquier actividad. Al despertar por la mañana, su primer pensamiento era: «Ahora que acabo de despertar, espero que to-

das las personas alcancen una gran conciencia y lo vean todo con una absoluta claridad». Al lavarse las manos usaba el siguiente pensamiento para estar atento: «Mientras me lavo las manos, espero que todo el mundo tenga unas manos puras para recibir la realidad». El libro está integrado por esta clase de frases. Lo había escrito para ayudarnos a los practicantes noveles a observar nuestra propia mente. El maestro zen Doc The nos ayudó a todos los jóvenes novicios a practicar, de una manera relativamente fácil, aquello que se enseña en el *Sutra de la atención*. Cada vez que nos vestíamos, que lavábamos los platos, que íbamos al cuarto de baño, que enrollábamos la estera, que llevábamos cubos de agua o que nos cepillábamos los dientes, podíamos usar uno de los pensamientos del libro para observar nuestra propia mente.

El *Sutra de la atención*[1] dice: «Cuando un monje camina, sabe: "Estoy caminando". Cuando está sentado, sabe: "Estoy sentado". Cuando está tumbado, sabe: "Estoy tumbado" [...]. Sea cual sea la postura que su cuerpo adopte, el

1. En los sutras, el Buda suele enseñar que debemos utilizar nuestra respiración para alcanzar la concentración. El sutra que habla sobre el uso de la respiración para ser consciente es el Anapanasati Sutra. Este sutra fue traducido y comentado por Khuong Tang Hoi, un maestro zen vietnamita de Asia Central que vivió hacia los inicios del siglo tercero. «Anapana» significa respiración y «sati», atenta observación. Tang Hoi lo tradujo como «La vigilancia de la mente». El Anapanasati sutra trata sobre seguir la respiración para ser plenamente consciente. El *Sutra de la atención* es el 118 de la colección de sutras del Májjhima-nikâya y en él se enseñan 16 métodos para usar la respiración.

monje debe ser consciente de esa posición. Ejercitándose así, vive siendo consciente de una forma directa y constante de su cuerpo...». Sin embargo, no basta sólo con ser conscientes de la posición del cuerpo, sino que además debemos ser conscientes de nuestra respiración, de cada movimiento, pensamiento y sentimiento, de todo cuanto tiene que ver con nosotros.

Pero ¿cuál es la finalidad de la instrucción del sutra? ¿Cuándo tendremos tiempo de practicar este estado de plena conciencia? Si nos pasamos todo el día en ese estado, ¿cómo vamos a tener tiempo para hacer todo lo necesario para cambiar y construir una sociedad mejor? ¿Cómo Allen consigue trabajar, estudiar la lección de Joe, llevar los pañales de Ana a la lavandería y practicar el ser plenamente consciente al mismo tiempo?

2

El milagro es caminar por la Tierra

Allen me dijo que desde que había empezado a ver el tiempo de Joey y el de Sue como el suyo, gozaba de un «tiempo ilimitado». Pero quizá sólo sea en teoría. Porque hay innumerables ocasiones en las que Allen mientras ayuda a Joey a hacer los deberes, se olvida de ver el tiempo de su hijo como si fuera el suyo, y entonces quizá lo desaproveche. Allen puede esperar que ese rato pase rápidamente o impacientarse porque le parece estar perdiendo el tiempo al no dedicarlo para él. Así que si realmente desea tener un «tiempo ilimitado», tendrá que mantener viva en él la percepción de que «este tiempo es el mío» durante todo el rato que esté ayudando a Joey a hacer los deberes. Pero en esos momentos su mente no puede impedir distraerse con otros pensamientos, por eso si de verdad quieres mantener tu conciencia viva (a partir de ahora utilizaré las palabras «plenamente consciente» para referirme a mantener tu conciencia viva a la realidad presente), debes empezar a practicarlo en este mismo instante

en la vida cotidiana y no sólo durante las sesiones de meditación.

Cuando caminas por un camino que lleva a un pueblo, puedes practicar la plena conciencia. Al caminar por un camino de tierra, rodeado de parcelas de hierba verde, si practicas el ser plenamente consciente experimentarás el camino, el camino que lleva al pueblo. Puedes practicarlo al mantener el siguiente pensamiento vivo en ti: «Estoy andando por el camino que lleva al pueblo». Tanto si hace sol como si llueve, si el camino está seco como húmedo, te concentras sólo en este pensamiento, pero sin repetirlo como un robot una y otra vez. El pensamiento maquinal es lo opuesto al pensamiento consciente. Si recorres el camino que lleva a ese pueblo sabiendo que lo estás haciendo, cada paso que des te llevará a una infinita maravilla, y la alegría se abrirá en tu corazón como una flor, permitiéndote entrar en el mundo de la realidad.

A mí me gusta andar solo por los senderos del campo, rodeados de arrozales y maleza, y poner cada vez el pie en el suelo siendo consciente de ello, sabiendo que estoy caminando por la maravillosa tierra. En esos momentos, la existencia es una realidad milagrosa y misteriosa. La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro. Pero yo creo que el verdadero milagro es, en realidad, caminar por la tierra. Cada día participamos en un milagro que ni siquiera reconocemos: el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño... nuestros propios ojos. Todo es un milagro.

Meditar sentado

El maestro zen Doc The dice que al sentarnos en meditación debemos mantener la espalda derecha y generar el siguiente pensamiento: «Estar sentado aquí es como estar sentado al pie del árbol de la Bodhi». En ese lugar fue donde el Buda estaba sentado cuando alcanzó la Iluminación. Si cualquier persona puede convertirse en un Buda, y los Budas son todas aquellas innumerables personas que se han iluminado, quizás una de ellas se haya sentado en el mismo lugar donde ahora estoy yo sentado. Sentarse en el mismo lugar que un Buda produce felicidad, y sentarse siendo totalmente consciente de ello significa haberse convertido en un Buda. El poeta Nguyen Cong Tru sintió lo mismo cuando al sentarse en un lugar comprendió de pronto que otras personas se habían también sentado en él muchísimos años antes y que en los años futuros muchas otras también harían lo mismo:

> En el lugar donde ahora estoy sentado
> otras personas se han sentado en el pasado
> y de aquí a mil años otros también lo harán.
> ¿Quién es el que canta y quién, el que escucha?

Aquel lugar y los minutos que pasó en él se convirtieron en un vínculo en la realidad eterna.

Pero si eres una persona activa y ocupada significa que no tienes tiempo para pasear por los senderos del campo rodeados de hierba ni para sentarte al pie de los árboles. Tienes

que preparar proyectos, hacer consultas a los vecinos, intentar resolver un millón de problemas y terminar un montón de trabajo. Has de enfrentarte a toda clase de dificultades, durante todo el día tienes que estar concentrado en el trabajo, atento, listo para manejar la situación con destreza e inteligencia.

O sea que podrías preguntarme: ¿cómo voy a practicar el ser plenamente consciente?

Mi respuesta es la siguiente: concéntrate en tu trabajo, mantente atento y listo para afrontar con destreza e inteligencia cualquier situación que surja: la plena conciencia es simplemente eso. No hay ninguna razón por la que tenga que ser un estado distinto al de concentrarte en tu trabajo, estar atento y evaluar las cosas con el mejor criterio posible. Mientras estás consultando algo, intentando resolver un problema y afrontando una situación, sea la que sea, si deseas obtener unos buenos resultados tu corazón ha de estar sereno y tú debes tener autodomino. Cualquiera puede darse cuenta de ello. Si eres incapaz de controlarte y te dejas llevar por la impaciencia o la ira, entonces tu trabajo deja de tener valor.

La plena conciencia es el milagro que nos permite ser dueños de nosotros mismos y recuperar la plenitud. Imagina, por ejemplo, un mago que corta su cuerpo en muchas partes y que deja cada una de ellas en una región distinta: las manos en el sur, los brazos en el este y las piernas en el norte, y que por medio de algún poder milagroso, al lanzar un grito vuelve a unir todas las partes de su cuerpo. La plena atención es como esta imagen, es el milagro que te per-

mite en un instante unir tu mente dispersa y recuperar la plenitud para vivir cada minuto de tu vida.

Ser consciente de la respiración

La plena conciencia es al mismo tiempo un medio y un fin, la semilla y el fruto. Al practicarla para aumentar la concentración, la plena conciencia es una semilla. En realidad, es la vida de la conciencia: la presencia de la plena conciencia significa la presencia de la vida, por eso la plena conciencia también es el fruto. Este estado nos libera de la falta de atención y de la dispersión mental, y nos permite vivir plenamente cada minuto de la vida. La plena conciencia nos permite estar vivos.

Para ser consciente debes saber respirar, porque la respiración es una herramienta natural y sumamente eficaz para evitar que tu mente se distraiga. La respiración es el puente que conecta la vida a la conciencia, que une tu cuerpo con tus pensamientos. Siempre que tu mente se distraiga, utiliza la respiración para volver a ser consciente de ella.

Inhala con suavidad y lentitud, sabiendo que estás inhalando. Exhala luego todo el aire de los pulmones, sabiendo que estás exhalando. El *Sutra de la atención* enseña el método para ser consciente de la respiración de la siguiente forma: «Sé siempre consciente de tu inspiración y espiración. Al inspirar lentamente, el practicante sabe: "Hago una lenta inspiración". Al espirar lentamente sabe: "Hago una lenta espiración". Al inspirar rápidamente sabe: "Hago una rápi-

da inspiración". Al espirar rápidamente sabe: "Hago una rápida espiración".

»"Sintiendo todo el cuerpo (respiración), haré una inspiración", y así se ejercita. "Sintiendo todo el cuerpo (respiración), haré una espiración", y así practica. "Calmando la actividad del cuerpo (respiración), haré una inspiración", y así se ejercita. "Calmando la actividad del cuerpo (respiración), haré una espiración", y así se ejercita».

En un monasterio budista todo el mundo aprende a utilizar la respiración como una herramienta para detener la dispersión mental y aumentar el poder de la concentración. Este último es la fuerza que surge al practicar la plena conciencia. Es la concentración que te ayuda a alcanzar el Gran Despertar. Cuando eres conscientes de tu respiración, ya has despertado. Para poder ser plenamente consciente durante mucho tiempo, debes observar continuamente tu respiración.

Ahora es otoño y en este lugar las hojas doradas que caen de los árboles una a una son sumamente bellas. Al salir a pasear por el bosque durante diez minutos observando mi respiración y siendo consciente, me siento refrescado y renovado. De este modo puedo entrar en comunión con cada hoja.

Como es natural, si caminas solo por un sendero del campo te resultará más fácil mantenerte en un estado de plena conciencia. Si estás caminando con un amigo que también esté observando su respiración en lugar de hablar contigo, puedes seguir siendo consciente sin ningún problema. Pero

si se pone a charlar contigo, entonces ya te costará un poco más serlo.

Si piensas: «¡Ojalá dejara de hablar para que pudiera concentrarme!», significa que ya te has distraído. Pero en lugar de ello, puedes pensar: «Si desea hablar, le responderé, pero seguiré siendo consciente de que estamos caminando juntos por este sendero, de lo que estamos hablando, y además puedo seguir observando mi respiración».

Si consigues pensar esto, seguirás manteniendo una plena atención. Es más difícil practicar cuando estás acompañado que cuando estás solo, pero si sigues ejercitándote en ello, conseguirás poder concentrarte mucho más. Hay una frase de una canción popular vietnamita que dice: «Practicar la Vía en casa es lo más difícil, en medio de la multitud cuesta un poco menos y en una pagoda es lo más fácil». En una situación activa y agotadora es cuando practicar la plena conciencia ¡se convierte en todo un reto!

Cómo contar y seguir la respiración

En las sesiones de meditación que hace poco he empezado a dar para los no vietnamitas, sugiero varios métodos que yo mismo he probado, son unos métodos muy sencillos. A los principiantes les sugiero el de «Seguir la duración de la respiración». Un estudiante se tiende en el suelo boca arriba. Y entonces invito a los participantes a agruparse a su alrededor para mostrarles varios sencillos puntos:

1. Aunque inhalar y exhalar sea la labor de los pulmones y ocurra en el área del pecho, la zona del estómago también juega un papel en ello. El estómago sube al llenarse los pulmones. Al empezar a inhalar, el estómago se hincha. Pero después de exhalar dos tercios del aire, empieza a bajar de nuevo.
2. ¿Por qué? Porque entre el pecho y el estómago hay el diafragma, una membrana muscular. Cuando respiras correctamente, la parte inferior de los pulmones se llena primero de aire, y antes de que se llene la superior, el diafragma empuja el estómago haciéndolo subir. Cuando has llenado la parte superior de los pulmones de aire, el pecho se expande y hace que el estómago vuelva a bajar.
3. Por eso en el pasado se decía que la respiración surgía en el ombligo y terminaba en las ventanas de la nariz.

Es muy conveniente que los principiantes se tiendan en el suelo para practicar la respiración. Lo más importante es evitar esforzarse demasiado, porque puede ser peligroso para los pulmones, sobre todo si estos órganos están débiles por haber estado respirando incorrectamente durante muchos años. Al principio el practicante debe tenderse boca arriba sobre una estera o una manta, con los brazos relajados a los lados del cuerpo. No apoyes la cabeza en una almohada. Concéntrate en la exhalación y observa cuánto dura. Calcula lentamente su duración contando para tus adentros: 1, 2, 3... Después de contarla de este modo varias

veces, conocerás la «duración» de tu respiración: quizá llegues hasta 5. Intenta ahora prolongar la exhalación un número más (o 2) para que dure hasta 6 o 7. Empieza a exhalar contando del 1 al 5. Al llegar al 5, en lugar de inhalar enseguida como antes, intenta prolongar la exhalación hasta 6 o 7. De esta forma vaciarás los pulmones más a fondo. Cuando hayas terminado de exhalar, espera un poco antes de dejar que los pulmones inhalen aire fresco. Deja que inspiren todo el aire que deseen sin hacer ningún esfuerzo. La inhalación normalmente es más «corta» que la exhalación. Sigue contando mentalmente con regularidad para medir la duración de ambas. Practica así durante varias semanas, siendo consciente de tus exhalaciones e inhalaciones mientras estás tendido boca arriba. (Si tienes un reloj ruidoso utilízalo para controlar la duración de la inhalación y la exhalación).

Sigue contando la duración de tu respiración mientras caminas, estás sentado, permaneces de pie y, sobre todo, cuando estés al aire libre. Mientras caminas, puedes utilizar los pasos para medir tu respiración. Al cabo de un mes más o menos, la diferencia entre la duración de la exhalación y la de la inhalación se reducirá poco a poco hasta llegar a desaparecer. Si la duración de la exhalación es de 6, la de la inhalación también será de 6.

Si mientras practicas te sientes cansado, detente enseguida. Pero aunque no te sientas cansado, no prolongues demasiado la práctica de respirar lentamente para que la inhalación dure lo mismo que la exhalación: con que hagas de 10 a 20 respiraciones de este modo ya basta. En cuanto sien-

tas el menor signo de cansancio, vuelve a respirar con normalidad. La fatiga es un excelente mecanismo del cuerpo y el mejor consejero para saber si debes descansar o continuar. Para calcular tu respiración puedes contarla o utilizar una frase rítmica que te guste. (Si la duración de tu respiración es de 6, en lugar de números puedes utilizar seis palabras: «Mi corazón está ahora en paz». Y si dura 7, puedes decir: «Ando por la nueva y verde tierra». Un budista podría decir: «Tomo refugio en el Buda». Y un cristiano: «Padre nuestro que estás en los Cielos». Mientras caminas, cada paso debe corresponder a una palabra.

Respira silenciosamente

Tu respiración debe ser ligera, regular y fluida como una delgada corriente de agua deslizándose por la arena. Respira de manera silenciosa, tan silenciosa que la persona que esté sentada a tu lado no pueda oírte. Tu respiración debe fluir con elegancia, como un río, como una serpiente de agua cruzando una laguna y no como una escarpada cadena montañosa o como el galopar de un caballo. Controlar la respiración es controlar el cuerpo y la mente. Cada vez que descubras que te has distraído y te cueste recuperar el control, a pesar de haberlo intentado de distintas formas, utiliza siempre el método de observar la respiración.

En cuanto te sientes a meditar, empieza a observar tu respiración. Respira al principio con normalidad y ve haciéndolo después poco a poco con más lentitud hasta que la

respiración sea silenciosa, regular y bastante larga. Desde el momento que te sientes, hasta el momento en que tu respiración se haya vuelto profunda y silenciosa, sé consciente de todo cuanto te está ocurriendo.

Tal como dice el *Sutra de la atención*: «Al inspirar lentamente, el practicante sabe: "Hago una lenta inspiración". Al espirar lentamente sabe: "Hago una lenta espiración". Al inspirar rápidamente sabe: "Hago una rápida inspiración". Al espirar rápidamente sabe: "Hago una rápida espiración". "Sintiendo todo el cuerpo (respiración), haré una inspiración", y así practica. "Sintiendo todo el cuerpo (respiración), haré una espiración", y así practica. "Calmando la actividad del cuerpo (respiración), haré una inspiración", y así practica. "Calmando la actividad del cuerpo (respiración), haré una espiración", y así practica».

Después de 10 o 20 minutos, tus pensamientos se habrán aquietado como una serena laguna en la que no aparece ni una sola onda.

Contando la respiración

Hacer que tu respiración se vuelva tranquila y regular se llama el método de seguir la respiración. Si al principio te cuesta, puedes sustituirlo por el método de contar la respiración. Al inspirar, cuenta 1 mentalmente, y al espirar, vuelve a contar 1. Al inspirar, cuenta 2. Al espirar, cuenta de nuevo 2. Sigue haciéndolo hasta llegar a 10 y luego vuelve a 1 de nuevo. Esta cuenta es como un hilo que une tu plena

conciencia con tu respiración. Este ejercicio es el punto de partida en el proceso de ser constantemente consciente de tu respiración. Pero si no prestas atención, perderás rápidamente la cuenta. Cuando la pierdas, vuelve al 1 y sigue intentándolo hasta que puedas contar la respiración de manera correcta. En cuanto consigas concentrarte en la cuenta, puedes dejar este método de contar y concentrarte sólo en la respiración.

En los momentos en que estés disgustado o disperso y te cueste ser consciente, vuelve a concentrarte en la respiración: el hecho de seguirla ya es en sí ser plenamente consciente. Seguir tu respiración es un método maravilloso para observar tu mente. Tal como dice una de las reglas de una comunidad religiosa: «No dejes que tu mente divague ni que se distraiga con lo que te rodea. Aprende a practicar la respiración para volver a controlar el cuerpo y la mente, para practicar la plena conciencia y desarrollar la concentración y la sabiduría».

Cada acto es un rito

Supón que hay un muro muy alto desde el cual pueden verse unas inmensas distancias, pero no parece haber ningún modo de subir a él, sólo hay un largo hilo que pasa por encima de la alta pared y que cae por los dos lados de ésta. Una persona inteligente ataría un cordel a una de las puntas del hilo, iría al otro lado del muro, y tiraría del hilo hasta alcanzar uno de los extremos del cordel. Entonces ataría a una de

sus puntas una cuerda y desde el otro lado tiraría del cordel para que la cuerda pasara por encima del muro. Y después de haber logrado alcanzar uno de los extremos de la cuerda e ir al otro lado del muro para asegurarla, podrá escalarlo fácilmente.

Nuestra respiración también es como un delgado hilo. Pero en cuanto sabemos usarla, se convierte en una herramienta maravillosa que nos ayuda a superar unas situaciones que de lo contrario nos parecerían insuperables. La respiración es el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente, el elemento que los concilia a ambos y que permite que sean una unidad. La respiración está en sintonía con el cuerpo y la mente, y es una herramienta que de por sí puede lograr unirlos, iluminando a los dos y dándoles paz y calma.

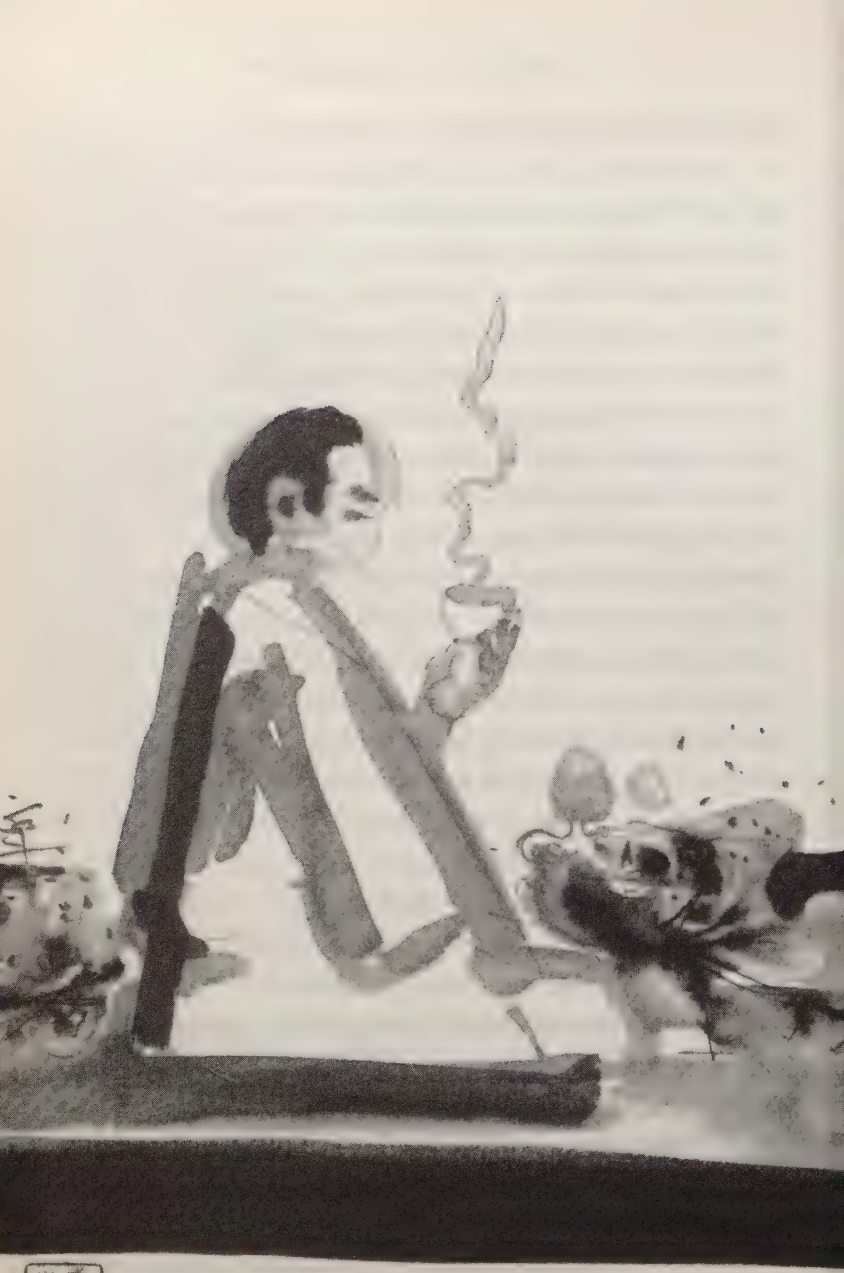
Muchas personas y numerosos libros hablan de los inmensos beneficios de respirar correctamente. Dicen que aquel que sabe respirar, sabe acumular una vitalidad ilimitada: la respiración fortalece los pulmones, refuerza la sangre y revitaliza los órganos del cuerpo. Se dice que respirar correctamente es más importante que comer. Y todas estas afirmaciones son ciertas.

Hace años estuve muy enfermo. Como después de medicarme y seguir un tratamiento médico durante varios años mi enfermedad no mejoraba, decidí recurrir al método de respirar y gracias a él pude curarme a mí mismo.

La respiración es una herramienta. Es en sí misma la plena conciencia. Utilizar la respiración como una herramienta te ayuda a obtener unos inmensos beneficios, aunque no

pueden considerarse un fin en sí mismos, ya que son sólo las consecuencias de la realización de la plena conciencia.

En mi pequeña clase de meditación para no vietnamitas hay mucha gente joven. Les he dicho que meditar una hora cada día es muy bueno para ellos, pero que no basta, que es muchísimo mejor practicar la meditación mientras andan, permanecen de pie, están tumbados, sentados y trabajando, mientras se lavan las manos, lavan los platos, barren el suelo, se toman una taza de té, conversan con los amigos o sea lo que sea lo que estén haciendo. «Mientras laváis los platos, tal vez estéis pensando en el té que os tomaréis después e intentéis sacároslos de encima lo antes posible para sentaros y poder tomar el té. Pero esto significa que sois incapaces de vivir durante el rato que estáis lavando los platos. Cuando lavéis los platos, lavarlos ha de ser lo más importante para vosotros en la vida. Al igual que cuando tomáis el té, que también ha de ser lo más importante de vuestra vida. Cuando estéis en el lavabo, dejad que esa actividad sea lo más importante en ese momento en vuestra vida.» Y con todas las otras cosas también debemos hacer lo mismo. Cortar leña es una meditación. Llevar cubos de agua es una meditación. Sé plenamente consciente las veinticuatro horas del día y no sólo durante la hora que te dedicas a meditar formalmente, a leer un texto sagrado y a recitar oraciones. Ejecuta cada acto con plena atención. Cada uno de ellos es un rito, una ceremonia. Acercarte la taza de té a los labios es un rito. La palabra «rito», ¿te parece demasiado solemne? Yo la utilizo para que comprendas que la plena conciencia es una cuestión de vida o muerte.



3

Un día dedicado a ser consciente

Cada día y cada hora debes practicar el ser consciente. Aunque sea fácil de decir, cuesta llevarlo a la práctica. Por eso a los que participan en las sesiones de meditación les sugiero que intenten reservar un día de la semana para dedicarlo por entero a la práctica de ser conscientes. En principio, se debería hacer cada día y cada hora. Pero el hecho es que muy pocos de nosotros hemos llegado a este punto. Nos da la impresión de que la familia, el lugar de trabajo y la sociedad nos roban todo nuestro tiempo. De ahí que anime a todo el mundo a reservarse un día a la semana. Quizás el sábado.

Si es el sábado, entonces debes dedicarlo por completo a ello, es un día en el cual eres totalmente dueño de ti. Y ese sábado será la palanca que creará en ti el hábito de practicar la plena conciencia. Todas las personas que trabajan en una comunidad que fomenta la paz o en una ONG, por más urgente que sea su trabajo, tienen el derecho a reservarse un día a la semana, porque sin él se perderán rápidamente

en una vida llena de preocupaciones y de acción, y sus respuestas serán cada vez más inútiles. Sea cual sea el día que elijas, considéralo el día de la plena conciencia.

Para acordarte de él, inventa una forma de saber, en cuanto te despiertes, que ese día es tu día de la plena conciencia. Puedes pegar una nota en el techo o en la pared en la que hayas escrito la palabra «plena conciencia» o una ramita de pino, cualquier cosa que te sugiera al abrir los ojos por la mañana que ése es tu día de la plena conciencia. Hoy es tu día. Recuerda que quizás en tu boca puede dibujarse una sonrisa que reafirma que eres totalmente consciente, una sonrisa que nutre esa perfecta plena conciencia.

Mientras aún estés en la cama, empieza poco a poco a seguir la respiración de una manera lenta, larga y consciente. Levántate después lentamente de la cama (en lugar de saltar de ella como de costumbre) alimentando la conciencia con cada movimiento. En cuanto te hayas levantado, cepíllate los dientes, lávate la cara y haz todas tus actividades matutinas de una forma tranquila y relajada, siendo plenamente consciente de cada uno de tus movimiento. Sigue la respiración, obsérvala y no dejes que tu mente se distraiga. Ejecuta cada movimiento con calma. Cuenta tus pasos respirando de manera lenta y silenciosa. Mantén una ligera sonrisa en el rostro.

Pásate al menos media hora tomando un baño. Lávate con lentitud, sabiendo que lo estás haciendo, para que al terminar te sientas ligero y fresco. Después, si lo deseas, puedes hacer tareas domésticas como lavar los platos, quitar el polvo de las mesas y limpiarlas, fregar el suelo de la co-

cina y arreglar los libros de las estanterías. Sea cual sea la tarea que realices, hazla lentamente y con calma, sabiendo que la estás llevando a cabo, en lugar de intentar sacártela de encima cuanto antes. Decide hacerlo todo de manera relajada, poniendo toda tu atención en ello. Disfruta de la tarea y sé uno con ella. De lo contrario, el día de la plena conciencia no tendrá ningún valor. La sensación de que una tarea es un fastidio desaparecerá pronto si la realizas siendo consciente de ella. Sigue el ejemplo de los maestros zen. Sea cual sea la tarea o el movimiento que ejecuten, lo hacen lenta y uniformemente, con ganas.

Si eres un principiante es mejor que mantengas un espíritu de silencio a lo largo del día de la plena conciencia, aunque esto no significa que no puedas hablar en él. Puedes hablar e incluso cantar si quieres, pero hazlo lo mínimo posible y siendo totalmente consciente de lo que estás diciendo o cantando. Por supuesto, es posible cantar y practicar la plena conciencia al mismo tiempo, mientras sepas que estás cantando y seas consciente de lo que dice la canción. Pero te advierto que es mucho más fácil distraerte cuando estás cantando o hablando si la fuerza de tu meditación es débil.

A la hora de almorzar, prepárate la comida. Cocínala y lava los platos siendo consciente de ello. Por la mañana, después de haber limpiado y ordenado tu casa, y por la tarde, después de haber estado trabajando en el huerto, contemplando las nubes o recogiendo flores, prepárate una taza de té y tómatela sabiendo que lo estás haciendo. Dedica un buen rato a hacerlo. No te la tomes como aquel que se to-

ma de un trago una taza de café en el descanso del trabajo. Tómatela con lentitud y respeto, como si fuera el eje alrededor del cual el mundo gira: lenta y uniformemente, sin apresurarte pensando en el futuro. Vive el momento presente. Sólo el presente es la vida. No te apegues al futuro. No te preocupes por las cosas que te quedan por hacer. No pienses en levantarte ni en acabarte el té para poder hacer otra actividad. No pienses en la «partida».

> Sé el silencioso capullo de una flor en el seto,
> sé una sonrisa, una parte de la maravillosa existencia.
> Permanece aquí. No tienes por qué partir.
> Esta tierra es tan bella como la de nuestra infancia.
> Te ruego que no la dañes y sigue cantando...
>
> *Butterfly Over the Field of Golden Mustard Flowers*

Por la noche puedes leer textos sagrados y copiar algunos pasajes de las escrituras, escribir cartas a los amigos o hacer cualquier otra cosa que te guste y no tenga que ver con tus obligaciones de los días laborales. Pero sea lo que sea lo que hagas, hazlo siendo consciente de ello. Después cena con frugalidad. Más tarde, hacia eso de las 10 o las 11 de la noche, cuando te sientes en meditación, te resultará más fácil hacerlo con el estómago vacío. Al terminar puedes salir a pasear pausadamente para tomar un poco de aire fresco, siguiendo la respiración con una plena atención y midiendo la duración de tu respiración a través de los pasos. Y por último vuelve a casa y duerme sabiendo que estás durmiendo.

De algún modo hay que encontrar la manera de que cada trabajador goce de un día de plena conciencia. Esta clase de día es crucial. El efecto que tiene sobre los otros días de la semana es inmenso. Hace diez años, gracias al día de la plena conciencia, Chu Van y otras hermanas y hermanos de la Orden de Tiep Hien fueron capaces de afrontar con serenidad muchas dificultades. Después de practicar cada semana el día de la plena conciencia durante tres meses, estoy seguro de que habrá un cambio importante en tu vida. El día de la plena conciencia empezará a penetrar en los otros días de la semana y al final podrás vivir los siete días de la semana siendo totalmente consciente. ¡Seguro que estás de acuerdo conmigo sobre la importancia del día de la plena conciencia!

4

El guijarro

¿Por qué debes meditar? En primer lugar porque todos necesitamos descansar a fondo. Ni siquiera una noche de sueño reparador nos proporciona un absoluto descanso. Damos vueltas en la cama y los músculos faciales se tensan mientras soñamos: ¡no es fácil descansar! Y cuando estás nervioso y te giras y revuelves, no descansas por completo, aunque estés en la cama. Estar tendido boca arriba, con los brazos y las piernas estirados y relajados, y la cabeza reposando directamente sobre la cama sin un cojín, es una buena posición para practicar la respiración y relajar todos los músculos del cuerpo, pero en esta postura también es muy fácil dormirse. Por eso meditar sentado es mejor que hacerlo tendido. Cuando estás sentado puedes llegar a descansar por completo y, al mismo tiempo, meditar con más profundidad para eliminar las preocupaciones y los problemas que agitan y bloquean tu mente.

Muchas de las personas de nuestra comunidad que trabajan en Vietnam pueden sentarse en la postura del loto,

con el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Otros pueden sentarse en la del medio loto, con el pie izquierdo sobre el muslo derecho, o con el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Pero como en nuestra clase de meditación, en París, hay algunas personas que no se sienten cómodas en ninguna de estas dos posturas, les he enseñado a sentarse a la japonesa, arrodillados sobre los talones. Al colocar una almohada debajo de los pies, es posible permanecer sentado en esta postura más de una hora y media. Sin embargo, todo el mundo puede aprender a adoptar la postura del medio loto, aunque al principio resulte un poco dolorosa. Pero después de practicarla durante varias semanas, cada vez podrás realizarla con más facilidad. Al principio, cuando esta postura te resulte muy incómoda, ve alternando de pierna o cambia de postura sentándote de otra forma. Si te sientas en la postura del loto o en la del medio loto, hazlo sobre un cojín para que las rodillas toquen el suelo. Esta postura es sumamente estable, ya que son tres los puntos del cuerpo que están en contacto con el suelo.

Mantén la espalda derecha. Es muy importante que lo hagas. El cuello y la cabeza deben estar alineados con la columna vertebral y derechos, pero no rígidos ni como si fueran de madera. Mira frente a ti un punto que se encuentre a un metro o casi dos de distancia. Si es posible mantén una ligera sonrisa.

Sigue ahora la respiración y relaja todos los músculos del cuerpo. Concéntrate en mantener la columna vertebral derecha y en seguir la respiración. Centra la atención sólo en

la respiración. No te apegues a nada. Si quieres relajar los músculos del rostro tensos por las preocupaciones, esboza una ligera sonrisa. Al hacerlo, los músculos faciales empezarán a relajarse. Cuanto más tiempo mantengas esta ligera sonrisa, mejor. Es la misma sonrisa que ves en el rostro del Buda.

Coloca la mano izquierda, con la palma hacia arriba, sobre la palma derecha. Deja que los músculos de las manos, de los dedos, los brazos y las piernas se relajen. No te apegues a nada. Sé como las plantas acuáticas que se dejan llevar por la corriente, mientras debajo de la superficie del agua el lecho del río permanece en quietud. Concéntrate sólo en la respiración y en la ligera sonrisa que esbozas.

Si eres un principiante es mejor que no medites sentado más de 20 o 30 minutos. Durante este tiempo, ya habrás podido descansar a fondo rápidamente. La técnica para poder descansar de esta manera se basa en dos cosas: en limitarte a observar y en no apegarte a nada: sigues la respiración y te olvidas de todo lo demás. Relaja cada músculo del cuerpo. Después de practicarlo unos 15 minutos más o menos, es posible entrar en un profundo estado de quietud lleno de paz y alegría interior. Mantén esta quietud y paz.

Algunas personas consideran la meditación como un duro trabajo y quieren que la sesión pase rápidamente para poder descansar luego. Pero esta actitud significa que aún no saben sentarse en meditación, ya que si te sientas correctamente, es posible experimentar en esta postura una absoluta relajación y paz. Imaginar que eres un guijarro arrojado a un río te ayudará a meditar.

¿Cómo te ayuda la imagen del guijarro? Siéntate en la postura que prefieras, en la del loto o en la del medio loto, con la espalda derecha, y esboza una ligera sonrisa. Respira lenta y profundamente, siguiendo cada movimiento respiratorio y volviéndote una unidad con la respiración. No te apegues a nada. Imagina que eres un guijarro que han arrojado a un río. La piedrecita se hunde en el agua sin el menor esfuerzo. Sin apegarse a nada, va cayendo directamente hasta llegar al fondo, el punto de perfecta quietud. Tú eres como un guijarro que se ha dejado caer al río, sin apegarse a nada. En el centro de tu ser se encuentra tu respiración. No necesitas saber el tiempo que tardas para llegar a ese punto de absoluta quietud que se encuentra debajo del agua, en el lecho del río cubierto de fina arena. Cuando te sientas tan descansando como un guijarro que ha llegado al lecho del río, es cuando empezarás a descansar de verdad. Una vez en este lugar, ya no hay nada que pueda tirar de ti ni arrastrarte.

Si mientras meditas sentado no gozas de paz, en ese caso el mismo futuro sólo pasará por tu lado como un río, no podrás retenerlo, serás incapaz de vivirlo cuando se haya convertido en presente. En esta hora en la que estás sentado meditando es cuando puedes alcanzar la alegría y la paz. Si no puedes encontrarlas en ella, no las encontrarás en ningún otro lugar. No corras tras tus pensamientos como una sombra que no se despega de su objeto. No los persigas. Encuentra la alegría y la paz en este preciso instante.

Éste es tu tiempo. El lugar donde ahora estás sentado es tu lugar. En él y en este preciso instante es cuando puedes iluminarte. Para conseguirlo no necesitas sentarte al pie de un árbol especial situado en un lejano país. Si practicas así durante varios meses, empezarás a sentir un profundo y renovador gozo.

El hecho de que te sientas a gusto meditando sentado depende de si practicas el ser consciente un poco o mucho cada día. Y también de si lo haces o no con regularidad. Siempre que te sea posible, reúnete con amigos o familiares y organiza una sesión de meditación de una hora cada noche, pongamos que de las 10 a las 11. Todos aquellos que lo deseen podrían participar en ella meditando sentados durante media hora o incluso una hora entera.

La plena conciencia de la mente

Alguien podría preguntarme: ¿es la relajación la única meta de la meditación? En realidad la meta de la meditación es mucho más profunda. Aunque la relajación sea el punto de partida necesario, en cuanto te has relajado puedes alcanzar un corazón tranquilo y una mente clara. Para conseguirlo debes haber progresado mucho en el camino de la meditación.

Por supuesto, para observar la mente y calmar tus pensamientos debes ser también consciente de tus sentimientos y percepciones. Para observar la mente, debes ser consciente de ella. Saber observar y reconocer la presencia de ca-

da sensación y pensamiento que surjan en ti. El maestro zen Thuong Chieu escribió: «Si el practicante conoce con claridad su propia mente, obtendrá los resultados con muy poco esfuerzo. Pero si no la conoce en absoluto, todo su esfuerzo será inútil». Si deseas conocer tu mente, sólo hay una forma de conseguirlo: observar y reconocer todo cuanto haya en ella. Y esto debes hacerlo en todo momento, tanto en tu vida cotidiana como en la hora que meditas.

Durante la meditación experimentarás varias sensaciones y pensamientos. Si no practicas el ser consciente de la respiración, estos pensamientos te distraerán al cabo de poco. Pero la respiración, además de ser un medio para no dejarte llevar por los pensamientos y las sensaciones, es el vehículo que une el cuerpo y la mente y que te permite acceder a la sabiduría. Cuando surja en ti una sensación o un pensamiento, no intentes rechazarlos, aunque al seguir concentrándote en la respiración el sentimiento o el pensamiento se vaya de manera natural de tu mente. Tu intención no es alejarlos, odiarlos, preocuparte por ellos ni dejar que te asusten. ¿Qué es exactamente entonces lo que debes hacer con esos pensamientos y sensaciones que experimentas? Simplemente reconocer su presencia. Por ejemplo, cuando tengas una sensación de tristeza, reconócela enseguida: «Está surgiendo en mí una sensación de tristeza». Si persiste, sigue reconociéndola: «Aún siento una sensación de tristeza». Si en tu mente surge un pensamiento como: «Es tarde, pero los vecinos están haciendo aún mucho ruido», reconoce el pensamiento que acabas de tener. Si perdura, sigue reconociéndolo. Si surge un sentimiento o un pensamiento

distinto, reconócelo del mismo modo. Lo más importante es no dejar que ninguna sensación o pensamiento surjan en ti sin que tú los reconozcas, así serás como el guardián de un palacio que se fija en cada rostro que pasa por el pasillo de la entrada.

Si no has experimentado ninguna sensación o pensamiento, reconoce que no has experimentado ninguna sensación o pensamiento. Al practicar de esta manera aprendes a ser consciente de tus sensaciones y pensamientos. Al cabo de poco conseguirás observar tu mente. Si lo deseas puedes unir el método de ser consciente de la respiración con el de serlo de las sensaciones y los pensamientos.

¿El guardián o la sombra del mono?

Mientras practiques el ser plenamente consciente, no te dejes dominar por la distinción entre el bien y el mal, creando en ti una lucha interior.

Siempre que surja un pensamiento sano, reconócelo: «Acaba de surgir un pensamiento sano». Y si surge uno de malsano, reconócelo también: «Acaba de surgir un pensamiento malsano». No te apegues a él ni intentes rechazarlo, por más que te desagrade. Basta con reconocerlo. Si te has ido, debes saber que lo has hecho, y si sigues estando ahí, debes saber que sigues estando ahí. En cuanto hayas alcanzado este estado de conciencia, ya nada tendrá por qué darte miedo.

Cuando he mencionado al guardián de la entrada del palacio del emperador, quizá te has imaginado un pasillo de la

entrada con dos puertas, una para entrar y otra para salir, con tu mente como el guardián Siempre que entra una sensación o un pensamiento, sabes que está entrando, y cuando sale, sabes que está saliendo. Pero esta imagen tiene un defecto: sugiere que los que entran en el pasillo y los que salen de él son distintos del guardián. Pero en realidad tú eres tus pensamientos y sensaciones. Forman parte de ti. Puedes caer en la tentación de considerarlos a todos, o al menos a algunos de ellos, como una fuerza enemiga que está intentando alterar tu concentración y la comprensión de tu mente. Pero, en realidad, cuando estás enojado, *eres* enojo. Cuando estás feliz, *eres* felicidad. Cuando tienes unos determinados pensamientos, *eres* esos pensamientos. Eres tanto el visitante como el guardián al mismo tiempo. Tanto la mente como el que la observa. Por eso lo más importante no es rechazar un pensamiento o apegarte a él, sino ser consciente de él. Esta observación no es una objetivación de la mente: no establece una distinción entre el sujeto y el objeto. La mente no se apega a la mente, ni tampoco la rechaza, sólo puede observarse a sí misma. Esta observación no la realiza un objeto exterior e independiente del observador.

¿Te acuerdas del koan del maestro zen Bach An cuando pregunta: «¿Cuál es el sonido de una mano dando una palmada?». O si no piensa en el ejemplo del sabor que la lengua experimenta: ¿es distinto el sabor de las papilas gustativas? La mente se experimenta directamente a sí misma. Esto tiene una importancia especial, y en el *Sutra de la atención* el Buda siempre utiliza la frase: «Ser consciente de las

sensaciones en las sensaciones, de la mente en la mente». Algunos han afirmado que con esta frase quería hacer hincapié en las palabras «sensaciones» y «mente», pero yo no creo que las personas que la interpretan de este modo hayan comprendido del todo la intención del Buda. El ser consciente de las sensaciones en las sensaciones es ser consciente de ellas directamente mientras las experimentas, y sin duda no es la contemplación de alguna *imagen* de la sensación que uno crea para otorgar a la sensación una existencia en sí misma objetiva y separada, distinta del que la experimenta. Las palabras descriptivas suenan como un acertijo, una paradoja o un trabalenguas: ser consciente de la sensaciones en las sensaciones es la mente experimentando la conciencia de la mente en la mente. La objetividad de un observador exterior para examinar algo es el método utilizado por la ciencia, pero no el método utilizado en la meditación. De modo que la imagen del guardián y el visitante no ilustra adecuadamente la consciente observación de la mente.

La mente es como un mono saltando de rama en rama por el bosque, dice el sutra. Para no perder de vista al mono por si se mueve de pronto, debemos observarlo constantemente e incluso ser una unidad con él. La mente contemplando a la mente es como un objeto y su propia sombra: el objeto no puede librarse de ella. Los dos son una sola cosa. Dondequiera que vaya la mente, la misma mente sigue pegada a ella. El sutra a veces utiliza la expresión «Atar al mono» para referirse a observar la mente. Pero la imagen del mono sólo es un medio de expresión. En cuan-

to la mente es consciente de sí misma de manera directa y continua, ya no es como un mono. No existen dos mentes, una que vaya saltando de rama en rama y otra que la persiga para atarla con una cuerda.

Los que practican la meditación esperan normalmente ver su propia naturaleza para alcanzar el Despertar. Pero si eres un principiante, no esperes «ver tu propia naturaleza» o, mejor aún, no esperes nada. Sobre todo mientras estás sentado meditando no esperes ver al Buda o ninguna versión de una «realidad suprema».

En los primeros seis meses intenta sólo aumentar el poder de tu concentración, para crear una calma interior y una serena alegría. Así te desprenderás de la ansiedad, disfrutarás de un absoluto descanso y aquietarás la mente. Te sentirás renovado, tu visión de las cosas se volverá más espaciosa y clara, y profundizarás y fortalecerás el amor en ti. Y además podrás responder de una forma más útil a las personas que te rodean.

Cuando te sientas en meditación nutres tanto al espíritu como al cuerpo. Al meditar sentado tu cuerpo se vuelve armonioso, se siente más relajado y en paz. El camino que va de la observación de tu mente a ver tu propia naturaleza no será demasiado duro. En cuanto eres capaz de aquietar la mente, en cuanto tus sensaciones y pensamientos ya no te agitan, en ese punto tu mente empieza a morar en la mente. Se observa a sí misma de una forma directa y maravillosa que ya no diferencia el sujeto del objeto. Al tomar una taza de té, la aparente distinción entre el que lo toma y el té que está tomando desaparece. Tomar una taza de té se convier-

te entonces en una experiencia directa y maravillosa en la que la distinción entre el sujeto y el objeto ya no existe.

La mente dispersa también es mente, al igual que las olas también son agua. Cuando la mente se observa a sí misma, la mente obnubilada se convierte en una verdadera mente. La verdadera mente es nuestro auténtico yo, es el Buda: la pura unidad que no puede ser fragmentada por las divisiones ilusorias de los yoes separados que los conceptos y el lenguaje crean. Pero no quiero hablar demasiado sobre ello.

5

La unidad es multiplicidad, la multiplicidad es unidad: los cinco agregados

Me gustaría hablar un poco de los métodos que puedes utilizar para liberarte de la visión estrecha y del miedo, y para tener una gran compasión. Consisten en la contemplación de la interdependencia, la impermanencia y la compasión.

Mientras estás sentado en meditación observando tu mente, puedes concentrarte en contemplar la naturaleza interdependiente de determinados objetos. Esta meditación no es una reflexión discursiva sobre la filosofía de la interdependencia, sino la mente penetrando en la propia mente, utilizando el poder de la concentración para revelar la verdadera naturaleza del objeto que está contemplando.

Acuérdate de una sencilla y antigua verdad: el conocedor no puede existir independientemente de lo conocido. Ver es ver algo. Oír es oír algo. Estar enojado es estar enojado por algo. Esperar es esperar algo. Pensar es pensar en algo. Cuando lo conocido (el algo) no está presente, no pue-

de haber un conocedor. El practicante al meditar en la mente de ese modo puede ver la interdependencia del conocedor y de lo conocido. Al ser conscientes de la respiración, la conciencia de la respiración es mente. Al ser conscientes del cuerpo, la conciencia del cuerpo es mente. Al ser conscientes de los objetos externos, la conciencia de los objetos externos también es mente. Por tanto, la contemplación de la naturaleza de la interdependencia de todos los objetos es también la contemplación de la mente.

Cada objeto de la mente es en sí mismo mente. En el budismo los objetos de la mente se denominan los dharmas. Los dharmas suelen dividirse en cinco clases:

1. Forma corporal y física.
2. Sensaciones.
3. Percepciones.
4. Tendencias mentales.
5. Conciencia.

Estas cinco clases se llaman los cinco agregados. La quinta, la conciencia, contiene a las otras y es la base de su existencia.

La contemplación de la interdependencia consiste en observar en profundidad todos los dharmas para descubrir su verdadera naturaleza, para verlos como parte del gran conjunto de la realidad y advertir que el gran cuerpo de la realidad es indivisible. No puede cortarse en piezas que existen por sí mismas separadas unas de otras.

El primer objeto de contemplación es nuestra propia persona, el conjunto de los cinco agregados de los que esta-

mos constituidos. Para ello contemplas en este preciso instante los cinco agregados de los que te compones.

Eres consciente de la presencia de la forma corporal, las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia. Observas estos «objetos» hasta que ves que cada uno de ellos mantiene una íntima conexión con el mundo exterior: si el mundo no existiera, el grupo de los cinco agregados tampoco podría existir.

Piensa, por ejemplo, en una mesa. La existencia de la mesa es posible porque existen unos elementos a los que podemos llamar «el mundo que no es la mesa»: el bosque donde ha crecido y se ha cortado la madera, el carpintero, el hierro que se ha convertido en los clavos y los tornillos, e innumerables otros factores más que tienen que ver con la mesa: los padres y los antepasados del carpintero, y el sol y la lluvia que ha hecho posible que los árboles crecieran.

Si captas la realidad de la mesa verás que en ella están presentes todas esas cosas que normalmente consideramos como el mundo que no es la mesa. Si tomaras todos esos elementos y los devolvieras al origen de donde han surgido —los clavos al hierro, la madera al bosque, el carpintero a sus padres— la mesa dejaría de existir.

La persona que contempla una mesa y puede ver en ella el universo es alguien que puede ver la Vía. Del mismo modo, tú meditas en el grupo de los cinco agregados de los que te compones. Meditas en ellos hasta que puedes ver la presencia de la realidad de la unidad en tu propio yo, y que tu vida y la del universo son una. Si los cinco agregados volvieran a sus orígenes, el yo dejaría de existir. El mundo está

sustentando a cada segundo a los cinco agregados. El yo no es distinto del grupo de los cinco agregados. El grupo de los cinco agregados desempeña además un papel esencial en la formación, la creación y la destrucción de todo cuanto existe en el universo.

La liberación del sufrimiento

Normalmente solemos dividir la realidad en compartimentos, por eso no podemos ver la interdependencia de todos los fenómenos. Ver la unidad en la multiplicidad y la multiplicidad en la unidad es traspasar la gran barrera que limita nuestra percepción de la realidad, una barrera que en el budismo se llama el apego a la falsa idea del yo.

El apego a la falsa idea del yo significa creer en la presencia de unas entidades inmutables que existen por sí mismas. Trascender esta falsa visión es liberarse de cualquier clase de miedo, sufrimiento y ansiedad. Cuando la Bodhisattva Quan the Am, que ha sido una increíble fuente de inspiración para los activistas por la paz en Vietnam, vio la realidad de los cinco agregados que creaban la vacuidad del Yo, se liberó de cualquier clase de sufrimiento, dolor, dudas e ira. Y lo mismo nos ocurriría a todos nosotros. Si contempláramos los cinco agregados con tenacidad y diligencia, también nos liberaríamos del sufrimiento, el miedo y el terror.

Tenemos que apartar todas las barreras para poder vivir formando parte de la vida universal. Una persona no es una

entidad independiente viajando por el tiempo y el espacio sin ser afectada por cuanto la rodea como si estuviera aislada del resto del mundo por un grueso caparazón. Vivir durante 100 o 100.000 vidas de ese modo no sólo no es vivir, sino que además es imposible. En nuestra vida están presentes una multitud de fenómenos, al igual que nosotros estamos presentes en muchos distintos fenómenos. Somos vida, y la vida es ilimitada. Quizá pueda decirse que sólo estamos vivos cuando vivimos la vida del mundo y, por tanto, las penas y las alegrías de los demás. Su sufrimiento es nuestro propio sufrimiento y su felicidad es nuestra propia felicidad. Si nuestra vida es ilimitada, el grupo de los cinco agregados de los que estamos constituidos también es ilimitado. El carácter impermanente del universo, los éxitos y los fracasos de la vida ya no pueden manipularnos. Al haber visto la realidad de la interdependencia y haberla penetrado en toda su profundidad, ya nada puede oprimirte. Te has liberado. Siéntate en la postura del loto, observa la respiración y pregúntaselo a alguien que haya dado su vida por los demás.

Practica la meditación sobre la interdependencia constantemente, no sólo cuando medites sentado, sino también mientras estés llevando a cabo cualquier tarea cotidiana. Debes aprender a ver que la persona que tienes frente a ti es tú y que tú eres esa persona. Debes ser capaz de ver el proceso de la interoriginación y de la interdependencia de todos los fenómenos, tanto de los que están ocurriendo como de los que ocurrirán.

Cabalgando sobre las olas del nacimiento y la muerte

No puedo pasar por alto el problema de la vida y la muerte. Muchos jóvenes, y también otras personas, han acabado sirviendo a los demás y trabajando por la paz a través del amor que sienten por todos los que están sufriendo. Son siempre conscientes de que la cuestión más importante es la de la vida y la muerte, pero a menudo no se dan cuenta de que la vida y la muerte no son más que las dos caras de una misma realidad. En cuanto lo comprendemos, tenemos el valor para enfrentarnos a ambas.

Cuando sólo tenía 19 años, un monje mayor me asignó la tarea de meditar sobre la imagen de un cadáver en el cementerio y yo me resistí a hacerla porque me pareció que esta práctica era demasiado difícil. Ahora, sin embargo, ya no pienso lo mismo. En aquella época creía que esta meditación sólo debían practicarla los monjes de más edad. Pero desde entonces he visto muchos jóvenes soldados yaciendo exánimes en el suelo unos junto a otros, algunos de ellos sólo tenían 13, 14 y 15 años. No se habían preparado para morir ni estaban listos para hacerlo. Ahora sé que si uno no sabe cómo morir, apenas sabe cómo vivir, porque la muerte forma parte de la vida. Hace sólo dos días Mobi me dijo que creía que a los 20 años uno ya era lo bastante mayor como para meditar en los cadáveres. Ella acaba de cumplir 21 años.

Debemos mirar la muerte a la cara, reconocerla y aceptarla, al igual que contemplamos y aceptamos la vida.

El *Sutra de la atención* de la tradición budista habla sobre la meditación en los cadáveres de este modo: medita en la descomposición del cuerpo, en cómo el cuerpo se hincha, se amorata y es devorado por los gusanos hasta que sólo quedan restos de carne sanguinolenta colgando de los huesos, medita hasta el punto en que sólo quedan los huesos, los cuales se van desintegrando poco a poco hasta convertirse en polvo. Medita de esta forma, sabiendo que tu propio cuerpo seguirá el mismo proceso. Medita en el cadáver hasta que te sientas en calma y en paz, hasta que tu mente y tu corazón estén relajados y tranquilos, hasta que una sonrisa se dibuje en tus labios. Así, al haber superado la repugnancia y el miedo que te infunde la muerte, la vida te parecerá infinitamente valiosa, cada segundo valdrá la pena vivirlo. Y no sólo reconocerás que tu vida es muy valiosa, sino también la de los demás, la de cada ser, la de cada otra realidad. En este punto ya no puedes seguir engañándote al creer que es necesario destruir la vida de otros para poder sobrevivir. Ves que la vida y la muerte no son más que las dos caras de la Vida y que sin ambas la Vida no podría existir, al igual que son necesarias las dos caras de una moneda para que ésta pueda existir. Sólo en el presente es posible trascender el nacimiento y la muerte y saber cómo vivir y cómo morir. El sutra dice que los Bodhisatvas que han percibido la realidad de la interdependencia han trascendido todas las limitadas visiones y han podido entrar en el nacimiento y la muerte como alguien que va a dar un paseo en bote sin zozobrar y sin que las olas del nacimiento y de la muerte lo ahoguen.

Hay quien dice que si contemplas la realidad con los ojos de un budista, te vuelves pesimista. Pero pensar en términos de pesimismo o de optimismo es simplificar demasiado la verdad. El problema está en ver la realidad tal como es. La actitud pesimista nunca puede crear la calma de espíritu ni la serena sonrisa que aparece en los labios de los Bodhisatvas y de los otros seres que alcanzan la Vía.

6

El almendro del jardín

He hablado sobre la contemplación de la interdependencia. Todos los métodos para buscar la verdad deben, por supuesto, considerarse unos medios y no unos fines en sí mismos o una verdad absoluta. La meditación sobre la interdependencia está concebida para eliminar las falsas barreras del discernimiento y poder entrar así en la armonía universal de la vida. No pretende crear un sistema filosófico, una filosofía de la interdependencia. Herman Hesse, cuando escribió su novela *Siddhartha,* aún no se había dado cuenta de ello, por eso Siddhartha habla sobre la filosofía de la interdependencia con unas palabras que nos sorprenden al parecernos algo ingenuas. El autor nos ofrece una imagen de la interdependencia en la que todo está interrelacionado, un sistema sin ningún fallo: todo debe encajar perfectamente en el infalible sistema de la dependencia mutua, un sistema en el que uno no puede considerar el problema de la liberación en este mundo.

Según la visión de nuestra tradición, la realidad tiene tres naturalezas: la imaginación, la interdependencia y la na-

turaleza de la perfección suprema. Voy a analizar primero la de la interdependencia. A causa de nuestro olvido y prejuicios, solemos cubrir la realidad con un velo de ideas y opiniones falsas. Es como ver la realidad a través de la imaginación. La imaginación es una ilusión de la realidad que la concibe como un conjunto de pequeñas piezas de entidades y yoes separados. Para abandonar esta falsa idea, el practicante medita sobre la naturaleza de la interdependencia o sobre la interrelación de los fenómenos en los procesos de la creación y la destrucción. El hecho de considerar algo es una especie de contemplación y no la base de una doctrina filosófica. Si te limitas a apegarte a un sistema de conceptos, sólo consigues quedarte atrapado en él. La meditación sobre la inderdependencia está concebida para ayudarnos a penetrar la realidad y poder ser así una unidad con ella, y no para que nos quedemos atrapados en una opinión filosófica o en unos métodos meditativos. La balsa se utiliza para cruzar el río. No está concebida para que la llevemos todo el tiempo a cuestas. El dedo que apunta a la Luna no es la propia Luna.

Y al final el practicante percibe la naturaleza de la perfección suprema: la realidad liberada de las falsas ideas creadas por la imaginación. La realidad es la realidad. Trasciende todos los conceptos. No existe ningún concepto que pueda describirla adecuadamente, ni siquiera el de la interdependencia. Las enseñanzas budistas, para asegurarse de que no nos apeguemos a un concepto filosófico, hablan de las tres *no*-naturalezas para evitar así que nos quedemos atrapados en la doctrina de las tres naturalezas.

La esencia de las enseñanzas budistas mahayana se basa en esto.

Cuando el practicante percibe la realidad en su naturaleza de la perfección suprema, alcanza un nivel de sabiduría llamado la mente no discriminadora: una maravillosa comunión en la que ya no existe ninguna distinción entre el sujeto y el objeto. Aunque no se trata de un estado lejano e inalcanzable. Cualquiera de nosotros —al perseverar practicando aunque sólo sea un poco— puede al menos experimentarlo en algunos momentos. En mi escritorio tengo una pila de solicitudes para apadrinar a los niños huérfanos.[1] Traduzco algunas de ellas cada día. Antes de traducir cada una, contemplo atentamente los ojos del niño que aparece en la fotografía, la expresión de su rostro y sus rasgos. Siento que existe un profundo vínculo entre mí mismo y cada uno de estos niños que me permite entrar en una especial comunión con ellos. Mientras estaba escribiendo este pasaje del libro me di cuenta de que durante los momentos y las horas de comunión que he experimentado con esos niños al traducir unas simples líneas de las solicitudes, se ha manifestado una especie de mente no discriminadora. Mientras las traducía, yo no veía un «yo» que estuviera traduciendo las hojas para ayudar a cada uno de esos niños, ni tam-

1. La Delegación Budista para la Paz en Vietnam ha llevado a cabo un programa para apoyar económicamente a las familias vietnamitas que adoptan a los huérfanos. En Estados Unidos aquel que desea apadrinar a uno de estos niños colabora enviando 6 dólares al mes a la familia que se ocupa del niño huérfano al que está ayudando.

poco a los niños que iban a recibir amor y ayuda. Los niños y yo éramos uno: no había nadie compadeciéndose de nadie; nadie pidiendo ayuda; nadie ayudando. No había ninguna tarea que hacer, ni un trabajo social que realizar, ni compasión, ni una sabiduría especial. Éstos son los momentos de la mente no-discriminadora.

Cuando la realidad se experimenta en su naturaleza de la perfección suprema, el almendro que quizás haya en el jardín de tu casa revela su naturaleza en una perfecta plenitud. El almendro es en sí mismo la verdad, la realidad, tu propio yo. De todas las personas que han pasado por tu jardín, ¿cuántas de ellas han visto realmente el almendro? El corazón de un artista puede que sea más sensible, por suerte será capaz de ver el almendro con más profundidad que muchas otras personas. Como su corazón está más abierto, se da una cierta comunión entre él y el almendro. Lo que cuenta es tu corazón. Si tu corazón no está cubierto por falsas ideas, podrás entrar en una comunión natural con el árbol. El almendro estará dispuesto a revelarse ante ti en su completa plenitud. Ver el almendro es ver la Vía. Cuando a un maestro zen le pidieron que explicara la maravilla de la realidad, señaló con el dedo un ciprés y dijo: «Mira el ciprés que hay allí».

La voz de la marea

Cuando tu mente se libera, tu corazón se inunda de compasión: de una compasión hacia ti, por haber experimentado un infinito sufrimiento porque no eras capaz de liberar-

te de tus falsas ideas, odio, ignorancia e ira; y hacia los demás, porque aún no han abierto los ojos, siguen siendo cautivos de sus falsas ideas, odio e ignorancia, y continúan creándose sufrimiento y creándoselo a los demás. Ahora te contemplas a ti y a los otros con una mirada compasiva, como un santo que escucha los lamentos de cada criatura del universo y cuya voz es la voz de todos los seres que han visto la realidad en una perfecta plenitud. Tal como dice un sutra budista, escucha la voz del Bodhisatva de la compasión.

La maravillosa voz, la voz de aquel
que escucha los lamentos del mundo.
La noble voz, la voz de la marea
superando todos los sonidos del
mundo.
Deja que tu mente esté en sintonía con esa voz.

Abandona todas las dudas y medita en la
pura y santa naturaleza de aquel que contempla
los lamentos del mundo,
porque confiamos en ella en situaciones
de sufrimiento, angustia, calamidades y muerte.

Perfecto en todos los méritos, contempla a todos los
seres sensibles con una mirada compasiva y hace
que el océano de bendiciones sea ilimitado,
ante él debemos inclinarnos.

Practica el contemplar a todos los seres con una mirada compasiva: esta meditación se llama «meditación sobre la compasión».

Haz la meditación sobre la compasión durante las horas que medites sentado y en cualquier momento en el que estés ayudando a los demás. Al margen de adónde vayas o de dónde te sientes, recuerda la llamada sagrada: «Contempla a todos los seres con una mirada compasiva».

Hay muchos temas en los que meditar y muchos métodos de meditación, tantos que nunca podría llegar a escribirlos para nuestros amigos. Aquí sólo he mencionado algunos sencillos pero básicos. Un activista por la paz es como cualquier otra persona. Tiene su propia vida. El trabajo es sólo una parte de la vida. Pero el trabajo es vida sólo cuando se realiza con plena conciencia. De lo contrario, nos volvemos como la persona «que vive como si estuviera muerta». Tenemos que encender nuestra propia antorcha para seguir avanzando. Pero la vida de cada uno de nosotros está conectada con la vida de las personas que nos rodean. Si sabemos vivir de manera consciente, si sabemos cómo preservar la mente y el corazón y cuidar de ellos, entonces gracias a esto nuestros hermanos y hermanas también sabrán cómo vivir siendo plenamente conscientes.

La meditación revela y cura

Al sentarte siendo plenamente consciente, tanto el cuerpo como la mente pueden permanecer en paz y totalmente re-

lajados. Pero este estado de paz y relajación es distinto básicamente del estado mental perezoso y semiinconsciente en el que entras al descansar y echar una cabezadita. Sentarse en este perezoso estado de semiinconsciencia no es ser consciente, sino como estar sentado en una cueva oscura. En cambio, cuando eres plenamente consciente no sólo te sientes descansado y feliz, sino alerta y despierto. La meditación no es una evasión, sino un sereno encuentro con la realidad. Al practicar el ser plenamente consciente debes estar tan despierto como el conductor de un automóvil, de lo contrario caerás en la dispersión y la falta de atención, al igual que el conductor somnoliento es propenso a causar un grave accidente. Mantente tan despierto como una persona caminando con unos altos zancos: cualquier paso en falso podría hacerte caer. Sé como un caballero medieval que se despierta desarmado en medio de un bosque de espadas. Sé como un león que avanza con unos pasos lentos, silenciosos y firmes. Sólo con esta clase de atención podrás alcanzar un pleno despertar.

A los principiantes les recomiendo el método del puro reconocimiento: reconocer sin juzgar nada. Recibe, reconoce y afronta las sensaciones, ya sean de compasión o de irritación, con una absoluta ecuanimidad, ya que unas y otras forman parte de ti. Yo soy la mandarina que me estoy comiendo. Al igual que la planta de la mostaza que estoy plantando. La planto con todo mi corazón y mi mente. Limpio esta tetera con la misma atención que pondría si estuviera bañando al Buda o a Jesús cuando eran unos bebés. No hay nada que debas tratar con más solicitud que todo lo demás.

En la plena conciencia, la compasión, la irritación, la planta de la mostaza y la tetera son todas ellas sagradas.

Cuando estás ofuscado por la tristeza, la ansiedad, el odio, la pasión o por cualquier otra emoción, quizá te cueste practicar el método de la pura observación y del puro reconocimiento. Si es así, medita en un objeto, utilizando tu estado mental como el sujeto de la meditación. Esta clase de meditación es reveladora y curativa. La tristeza o la ansiedad, el odio o la pasión, bajo la mirada de la concentración y la meditación, te revelan su propia naturaleza: es una revelación que te lleva de manera natural a curarte y liberarte. Puedes utilizar la tristeza (o sea lo que sea lo que haya causado tu sufrimiento) como un medio para liberarte del tormento y el sufrimiento, es como usar una espina para sacarte otra espina. Debes tratar la ansiedad, el dolor, el odio y la pasión con suavidad, respetuosamente, sin rechazarlos, viviendo y haciendo las paces con ellos, penetrando su naturaleza al meditar en la interdependencia. Uno aprende rápidamente a elegir los temas de meditación que son adecuados para la situación en la que se encuentra. Los temas de meditación —como la interdependencia, la compasión, el yo, la vacuidad, el desprendimiento— pertenecen todos a la clase de meditación que tiene el poder de revelar y curar.

Sin embargo, sólo podrás meditar con éxito en estos temas si has acumulado un cierto poder de concentración, un poder que alcanzarás al practicar el ser consciente en la vida cotidiana, al observar y reconocer todo lo que está ocurriendo. Pero los objetos de la meditación deben ser reali-

dades que tengan unas verdaderas raíces en sí mismas y no sólo unos temas de especulación filosófica. Cada uno de ellos tiene que ser como una especie de comida que ha de cocinarse durante mucho tiempo a fuego vivo. Echas los ingredientes en la olla, la tapas, y enciendes el fogón. La olla eres tú, y el fuego que utilizas para cocinar es el poder de concentración. El combustible procede de la continua práctica de la plena atención. Si no hay el suficiente fuego, la comida no se acabará de cocinar nunca. Pero una vez cocinada, la comida te revela su verdadera naturaleza y te ayuda a alcanzar la liberación.

Un agua más clara, una hierba más verde

El Buda dijo en una ocasión que el problema de la vida y la muerte es en sí mismo el problema de la plena conciencia. Estar o no vivo depende de si eres consciente. En el *Samyutta-nikâya sutra* el Buda cuenta una historia que tuvo lugar en un pueblecito:

Una famosa bailarina acababa de llegar al pueblo y todas las calles se llenaron de gente que quería verla. Al mismo tiempo, un delincuente condenado estaba siendo obligado a cruzar el pueblo cargado con un cuenco lleno de aceite hasta el borde. Tenía que concentrarse con toda su alma en él, porque si derramaba una sola gota de aceite al suelo el soldado que se encontraba a sus espaldas tenía órdenes de desenvainar la espada y cortarle la cabeza. Al llegar a este punto de la historia, el Buda Gotama preguntó: «¿Creéis

que aquella persona fue capaz de concentrarse totalmente en el cuenco de aceite sin distraerse un solo instante contemplando a la famosa bailarina que acababa de llegar al pueblo, o a cualquiera de los numerosos y ruidosos aldeanos que habían salido a la calle y con los cuales podía toparse en cualquier momento?».

En otra ocasión el Buda contó una historia que me hizo ver lo importante que es practicar el ser consciente de uno mismo, es decir, protegerse y cuidarse, sin preocuparse por la forma en que los demás cuidan de sí mismos, un hábito mental que produce resentimiento y ansiedad. El Buda dijo: «En una ocasión había una pareja de acróbatas. La profesora era una pobre viuda, y su discípula, una niña pequeña llamada Meda. Las dos actuaban en las calles para poder ganar el dinero suficiente para comer. La profesora se colocaba sobre la cabeza una larga caña de bambú y la niña trepaba entonces lentamente a ella y se mantenía de pie en equilibrio mientras la profesora seguía andando.

»Ambas tenían que poner toda su atención para mantenerse en perfecto equilibrio y evitar que ocurriera un accidente. Un día la profesora le dijo a su discípula: "Escucha, Meda, yo te vigilaré y tú me vigilarás a mí, así las dos nos ayudaremos mutuamente a mantener la concentración y el equilibrio y evitaremos tener un accidente. Con este método seguro que ganaremos el suficiente dinero para comer". Pero la niña, que era muy sensata, le respondió: "Querida profesora, creo que es mejor que cada una nos ocupemos sólo de nosotras mismas, porque si lo hacemos de la otra forma, tendremos que estar pendientes de las dos al mismo

tiempo. Así estoy segura de que evitaremos cualquier accidente y ganaremos el suficiente dinero para comer"». El Buda dijo: «La niña tenía razón».

> En una familia, si hay una persona que practica el ser consciente, la familia entera será más consciente. A causa de la presencia de uno de los miembros que vive siendo consciente, el resto de la familia se acordará de vivir siéndolo también. Si en una clase un alumno vive siendo consciente, influirá en el resto de la clase con su actitud.

En las comunidades que trabajan para fomentar la paz también se debe seguir el mismo principio. No te preocupes si las personas que te rodean no lo siguen al cien por cien. Preocúpate sólo de seguirlo tú. Hacer todo lo posible por ser consciente es la mejor forma de recordar a las personas que te rodean a hacer lo mismo. Pero para conseguirlo debes seguir practicando el ser consciente. Sin ninguna duda. Sólo así evitarás vivir en un estado de distracción y adquirirás una luminosa alegría y paz. Sólo viviendo de manera consciente podrás contemplarlo todo con una mente abierta y con la mirada del amor.

Hace poco Kirsten, una amiga nuestra, una joven holandesa que vive en el piso de la planta de abajo y que nos ayuda, me invitó a su casa a tomar una taza de té. Mientras me servía el té, vi el montón de solicitudes que tenía para traducir y le dije: «¿Por qué no descansas un poco y tocas alguna pieza en el piano para mí?». Kirsten se alegró de poder olvidarse de las solicitudes por un ratito y se sentó ante

el piano para interpretar una pieza de Chopin que conocía desde que era niña. La pieza musical tenía varios compases suaves y melodiosos, pero había otros que eran fuertes y rápidos. Su perra, que estaba tumbada junto a la mesita, al oír la música se excitó muchísimo y empezó a ladrar y a aullar. Yo sabía que se sentía incómoda y que quería que dejara de tocar. Kirsten trataba a su perra con una gran ternura, como si fuera un niño pequeño, y quizás el can era más sensible a la música que la mayoría de niños. O quizá reaccionaba a ella porque sus oídos captaban unas vibraciones imperceptibles para el oído humano. Kirsten siguió tocando el piano mientras intentaba consolar a su perra, pero fue en vano. Al final decidió tocar una pieza de Mozart ligera y armoniosa. En esta ocasión la perra se quedó tumbada silenciosamente y parecía estar en paz. Cuando Kirsten acabó de tocar, se sentó junto a mí y me dijo: «A menudo cuando toco una pieza de Chopin con un ritmo un poco fuerte, mi perra se acerca y me agarra de la pernera del pantalón para obligarme a dejar de tocarla. Algunas veces he de sacarla de la habitación para poder seguir tocando. Pero siempre que interpreto una pieza de Bach o de Mozart, permanece de lo más tranquila».

Kirsten me dijo que en Canadá habían hecho un estudio con un grupo de personas que se dedicaron a tocar piezas de Mozart a sus plantas durante la noche. Las plantas crecieron más rápido de lo normal y las flores se inclinaron hacia la dirección de la música. Otros participantes en el estudio tocaron piezas de Mozart cada día ante los campos de trigo y de centeno, y al medir la producción comprobaron

que en esos campos los cereales habían crecido más deprisa que en los otros.

Mientras Kirsten me lo contaba yo pensé en las salas de conferencias donde la gente discute y debate, soltándose palabras enojadas y llenas de reproches. Si alguien plantara flores y plantas en ellas, lo más probable es que dejaran de crecer.

También pensé en el jardín cuidado por un monje que vive siendo plenamente consciente. Estoy seguro de que sus flores estarían llenas de vida y de verdor, alimentadas por la paz y la alegría que fluye de su estado de plena conciencia. Un maestro de antaño dijo en una ocasión:

> Cuando nace un gran Maestro, el agua de los ríos se vuelve más clara y las plantas crecen con un mayor verdor.

Al comienzo de una reunión o de un debate tendríamos que escuchar música o practicar la respiración consciente.

7

Tres respuestas maravillosas

Me gustaría ahora contar una breve historia de Tolstoy, la de las tres preguntas del emperador. Aunque Tolstoy no conocía el nombre del emperador...

Un día se le ocurrió a cierto emperador que si supiera las respuestas de tres preguntas, nunca se equivocaría al tomar las decisiones.

¿Cuándo es el mejor momento para hacer algo?
¿Quiénes son las personas más importantes con las que debo trabajar?
¿Y cuál es el tema más importante del que debo ocuparme en todo momento?

El emperador emitió un decreto por todo su reino anunciando que aquel que respondiera a las tres preguntas recibiría una gran recompensa. Muchos de los que lo leyeron se dirigieron enseguida al palacio con respuestas distintas.

Una persona respondió a la primera pregunta diciendo que el emperador debía confeccionar un programa, dedi-

cando cada hora, día, mes y año a unas determinadas tareas y que después siguiera el programa al pie de la letra. Sólo así podría realizar cada tarea en el momento adecuado.

Otra persona dijo que era imposible planear algo de antemano y que el emperador debía olvidarse de todos los entretenimientos vanos y estar siempre muy atento para saber qué era lo que debía hacer en cada momento.

Otra insistió en que el emperador nunca debía esperar tener toda la visión y la capacidad necesarias para decidir cuándo llevar a cabo cada tarea y que lo que realmente debía hacer era crear un Consejo de Sabios y actuar siguiendo lo que aquéllos le aconsejaran.

Otra persona dijo que algunos asuntos debían resolverse al instante y que no había tiempo para consultarlos, pero que si el emperador deseaba saber de antemano qué es lo que iba a ocurrir, debía preguntárselo a los magos y a los adivinos.

Las respuestas a la segunda pregunta también fueron distintas.

Una persona dijo que el emperador debía confiar en sus administradores, otra le exhortó que recurriera a los sacerdotes y a los monjes, y otras le recomendaron hacerlo en los médicos. Y algunas otras le aconsejaron incluso confiar en los guerreros.

La tercera pregunta también obtuvo una variedad similar de respuestas.

Algunos dijeron que la ciencia era lo más importante, otros, que era la religión, y otros reivindicaron la importancia de la destreza militar.

Como al emperador no le gustó ninguna de las respuestas, no dio la recompensa que había prometido.

Después de reflexionar durante varias noches, el emperador decidió ir a ver a un ermitaño que vivía en lo alto de una montaña y del cual se decía que estaba iluminado. El emperador esperaba poder dar con él y hacerle las tres preguntas, aunque sabía que el ermitaño nunca abandonaba las montañas en las que vivía y que era conocido por recibir sólo a los pobres y negarse a tener trato alguno con las personas ricas o poderosas. De modo que se disfrazó como un simple campesino y ordenó a sus ayudantes que le esperaran al pie de la montaña mientras el subía por la empinada cuesta en busca del ermitaño.

Al llegar al lugar donde vivía el santo varón, el emperador vio que el ermitaño estaba cavando en el huerto delante de su cabaña. Al ver a un desconocido, el ermitaño lo saludó con la cabeza y siguió cavando. La tarea era sin duda agotadora. El ermitaño ya era un anciano y cada vez que clavaba la pala en la tierra, se ponía a jadear.

El emperador se acercó a él y entonces le dijo: «He venido hasta aquí para hacerte tres preguntas: ¿Cuándo es el mejor momento para hacer algo? ¿Quiénes son las personas más importantes con las que debo trabajar? ¿Y cuál es el tema más importante del que debo ocuparme en todo momento?».

El ermitaño escuchó atentamente al emperador, pero en lugar de responderle sólo le dio unas cariñosas palmaditas en el hombro y siguió cavando la tierra. El emperador le dijo: «Debes de estar cansado, deja que te eche una mano». El

ermitaño, agradeciéndoselo, le entregó la pala y luego se sentó en el suelo para descansar.

Después de haber cavado dos hileras, el emperador se detuvo y, girándose hacia el ermitaño, volvió a hacerle las tres preguntas. El ermitaño en lugar de responderle se levantó y, señalándole con el dedo la pala, le dijo: «¿Por qué no descansas un poco? Ya me ocupo yo ahora de ello». Pero el emperador siguió trabajando en el huerto. Transcurrió una hora, y después dos horas más. Al final el sol empezó a ponerse tras la montaña. El emperador dejó la pala en el suelo y le dijo al ermitaño: «He venido hasta aquí para ver si podías responderme a estas tres preguntas. Pero si no vas a responderlas, te pido que me lo digas para que pueda volver a casa».

El ermitaño levantó la cabeza y le preguntó al emperador: «¿Tú también oyes a alguien corriendo cerca de aquí?». El emperador volvió la cabeza. Los dos vieron a un hombre con una larga barba blanca saliendo del bosque. Corría enloquecido, cubriéndose con las manos una herida en el estómago que le estaba sangrando. Aquel hombre fue directo hacia el emperador y se desplomó en el suelo ante él gimiendo antes de perder el conocimiento. Al apartarle la ropa, el emperador y el ermitaño vieron que había recibido un profundo corte. El emperador le limpió la herida a fondo y utilizó su propia camisa para vendársela, pero la tela quedó empapada en cuestión de minutos. El emperador escurrió la sangre de la tela, le vendó la herida por segunda vez y siguió repitiendo este procedimiento hasta que la hemorragia se detuvo.

Cuando el hombre herido volvió en sí, le pidió un poco de agua. El emperador se apresuró a ir a buscarla al río y volvió con una jarra llena de agua fresca. Mientras tanto, el sol se había puesto y empezó a refrescar. El emperador ayudó al emperador a llevar al herido hasta la cabaña y una vez allí lo dejaron en la cama del anciano. Aquel hombre cerró los ojos y se quedó tendido sin moverse. El emperador estaba agotado por el largo camino hasta la cueva y por haber estado trabajando en el huerto. Sin darse cuenta se quedó dormido con el cuenco apoyado contra la pared. Al despertar el sol había ya salido y brillaba por encima de las montañas. Por un momento se olvidó de dónde estaba y qué era lo que había ido a hacer allí. Al mirar hacia la cama vio a un hombre herido mirando perplejo a su alrededor. Al ver al emperador aquel hombre se quedó mirando fijamente y le dijo con un hilo de voz: «Por favor, perdonadme.»

«Pero ¿por qué me pides perdón?» le preguntó el emperador, sorprendido.

«Su majestad, no me conocéis, pero yo sí os conozco. Era vuestro peor enemigo y había prometido vengarme de vos, porque en la última batalla matasteis a mi hermano y confiscasteis mis propiedades. Cuando me enteré de que ibais a ir solo a la montaña para ver al ermitaño, decidí acecharos durante vuestro regreso y mataros. Pero después de esperar mucho tiempo y ver que no volvíais, decidí olvidarme de la emboscada e ir a buscaros. Pero en lugar de encontraros me topé con vuestros ayudantes que, al reconocerme, me hicieron esta herida. Por suerte, pude escapar y corrí a refugiarme a este lugar. Si no os hubiera encontrado

seguro que ahora ya estaría muerto. ¡Yo he intentado mataros y vos, en cambio, me habéis salvado la vida! ¡No podéis imaginaros lo avergonzado y a la vez lo agradecido que me siento! Si salgo de ésta con vida, prometo ser vuestro sirviente por el resto de mi vida e intentaré conseguir que mis hijos y mis nietos hagan lo mismo. Os ruego que me perdonéis».

El emperador se quedó encantado al ver que se había reconciliado con tanta facilidad con uno de sus antiguos enemigos. No sólo le perdonó, sino que además le prometió devolverle sus propiedades y enviarle a su propio médico y a sus sirvientes para que lo cuidaran hasta que estuviera recuperado del todo. Después de ordenar a sus ayudantes que llevaran a aquel hombre a su casa, el emperador volvió a ver al ermitaño. Antes de regresar al palacio quería plantearle las tres preguntas por última vez. Encontró al ermitaño sembrando las semillas en la tierra que había cavado el día anterior.

El ermitaño se levantó y mirando al emperador le dijo: «Pero tus preguntas ya han sido respondidas».

«Ah, ¿sí?», respondió el emperador, desconcertado.

«Ayer, si no te hubieses apiadado de mi edad y no me hubieras ayudado a cavar los surcos, tu enemigo te habría atacado al volver a tu hogar. Y entonces habrías lamentado mucho no haberte quedado conmigo. Por tanto, el tiempo más importante fue cuando estuviste cavando los surcos, la persona más importante era yo, y la tarea más importante era ayudarme. Más tarde, cuando aquel hombre herido llegó corriendo hasta aquí, el tiempo más importante fue cuan-

do le vendaste la herida, porque si no te hubieras ocupado de ella habría muerto y tú no habrías podido reconciliarte con él. De igual modo, él era la persona más importante en aquellos momentos, y la tarea más importante era ocuparte de su herida. Recuerda que sólo hay un momento importante: el ahora. El presente es el único momento del que disponemos. La persona más importante es siempre aquella con la que estás, la que tienes ante ti, ya que ¿quién sabe si podrás relacionarte con cualquier otra en el futuro? La tarea más importante es hacer que la persona que está junto a ti sea feliz, éste es el cometido de la vida».

La historia de Tolstoy es como una historia de las escrituras: está a la altura de la de cualquier texto sagrado. Hablamos de ayudar a la sociedad, a las personas, a la humanidad, a los que están lejos, a llevar la paz al mundo, pero solemos olvidar que sobre todo debemos vivir para las personas que hay a nuestro alrededor. Si no puedes ayudar a tu pareja, a tus hijos, o a tus padres, ¿cómo vas a ayudar a la sociedad? Si no eres capaz de hacer feliz a tu propio hijo, ¿cómo esperas hacer feliz a cualquier otra persona? Si tus amigos del movimiento a favor de la paz o de una organización humanitaria no se quieren ni se ayudan unos a otros, ¿a quién podrán amar y ayudar entonces? ¿Estamos trabajando para otros seres humanos o lo estamos haciendo simplemente por la reputación de una organización humanitaria?

El servicio

Trabajar para fomentar la paz. Ayudar a cualquiera que lo necesite. En el mundo podemos dedicarnos a innumerables causas. Concentrémonos por el momento en una escala más modesta: la familia, los compañeros de clase, los amigos y la comunidad de la que formamos parte. Debes vivir para ellos, ya que si no lo haces, ¿para quién crees que estás viviendo entonces?

Tolstoy era un santo, lo que los budistas llamamos un Bodhisatva. Pero ¿fue el emperador capaz de ver el sentido y la dirección de su vida? ¿Cómo podemos vivir el momento presente, vivir en este preciso instante con las personas que nos rodean, ayudando a disminuir su sufrimiento y haciendo que sus vidas sean más felices? ¿Cómo? La respuesta es la siguiente: practicando el ser conscientes. El principio que Tolstoy nos ofrece parece fácil. Pero si deseas ponerlo en práctica debes utilizar el método de ser consciente para buscar y encontrar el camino.

He escrito estas páginas para que nuestros amigos puedan utilizarlas. Hay mucha gente que escribe sobre cosas que nunca ha vivido, pero yo sólo escribo acerca de lo que he vivido y experimentado personalmente. Espero que a ti y a tus amigos os ayuden, aunque sólo sea un poco, a lo largo de la búsqueda que todos compartimos: el camino para volver a nuestro verdadero hogar.

❀ *Ejercicios para vivir siendo consciente*

Los siguientes ejercicios y métodos de meditación, que he utilizado con frecuencia, los he adaptado de diversos métodos para que se acomodaran a mis propias circunstancias y preferencias. Elige los que más te gusten y descubre los que sean más adecuados para ti. El valor de cada método varía, según cuáles sean las necesidades únicas de cada persona. Aunque estos ejercicios son relativamente fáciles, constituyen la base en la que todo lo demás se fundamenta.

Al despertar por la mañana esboza una ligera sonrisa

Cuelga del techo, o en la pared, una rama o cualquiera otra señal, que incluso puede ser la palabra «sonríe», para que la veas en cuanto abras los ojos. Esta señal te servirá de recordatorio. Utiliza esos segundos que pasas en la cama antes de levantarte para ser consciente de tu respiración. Inhala y ex-

hala tres veces con suavidad mientras mantienes una ligera sonrisa. Sigue tu respiración.

Sonríe ligeramente en los momentos libres

Estés donde estés, tanto si estás sentado como de pie, sonríe ligeramente. Contempla a un niño, una hoja, un cuadro en la pared, cualquier cosa que sea tranquila y sonríe. Inspira y espira con suavidad tres veces. Mantén una ligera sonrisa y considera el objeto de tu atención como tu verdadera naturaleza.

Sonríe ligeramente mientras escuchas música

Escucha una pieza musical durante dos o tres minutos. Fíjate en las palabras, la música, el ritmo y los sentimientos que transmite. Sonríe mientras observas cómo inspiras y espiras.

Sonríe ligeramente cuando estés irritado

Cuando adviertas que estás irritado, sonríe un poco enseguida. Inspira y espira en silencio, sonriendo ligeramente durante tres respiraciones.

Relájate mientras estás tendido

Tiéndete boca arriba sobre una superficie plana sin un colchón ni una almohada. Mantén los brazos relajados a los la-

dos del cuerpo y las piernas un poco separadas, estiradas ante ti. Mantén una ligera sonrisa. Inspira y espira con suavidad, concentrándote en la respiración. Relaja cada músculo del cuerpo. Deja que se relajen como si se hundieran en el suelo o como si fueran tan suaves y flexibles como una pieza de seda tendida para secarse ondeando con la brisa. Suéltate por completo, concéntrate sólo en la respiración y en la ligera sonrisa que esbozas. Imagina que eres un gato totalmente relajado junto al calor de un agradable fuego y que sus músculos no se tensan cuando alguien intenta acariciarlo. Sigue así durante 15 respiraciones.

Relájate mientras estás sentado

Siéntate en la postura del loto o del medio loto, o con las piernas cruzadas, o arrodillado sobre los talones, o incluso en una silla, con los pies planos en el suelo. Sonríe ligeramente. Inspira y espira mientras mantienes una ligera sonrisa. Relájate.

Respira profundamente

Tiéndete boca arriba. Respira con regularidad y suavidad, concentrándote en los movimientos del estómago. Al inspirar, deja que el estómago suba para llenar la mitad inferior de los pulmones. Mientras la mitad superior de los pulmones se llenan de aire, el pecho empezará a subir y el estómago, a bajar. No te canses. Sigue así durante 10 respiraciones. La exhalación ha de ser más larga que la inhalación.

Mide la respiración a través de tus pasos

Camina lentamente y sin prisas por un jardín, la orilla de un río o el camino de un pueblo. Respira con normalidad. Mide la duración de tu respiración, de la exhalación y la inhalación, contando tus pasos. Sigue haciéndolo durante varios minutos. Alarga ahora la exhalación un paso más. No intentes alargar la inhalación. Deja que sea natural. Obsérvala atentamente para ver si deseas prolongarla. Sigue así durante 10 respiraciones.

Alarga ahora la exhalación un paso más. Observa si la inhalación también se prolonga o no un paso. Alarga sólo la inhalación cuando sientas que te resulta agradable hacerlo. Después de 20 respiraciones, vuelve a respirar con normalidad. Al cabo de 5 minutos, practica de nuevo el alargar la respiración. Cuando sientas el más mínimo cansancio, vuelve a respirar normalmente. Después de haber hecho varias sesiones prolongando la respiración, tu exhalación durará lo mismo que la inhalación. Haz que duren lo mismo durante 10 o 20 respiraciones como máximo y luego respira con normalidad.

Cuenta la respiración

Siéntate en la postura del loto o la del medio loto, o sal a pasear. Cuando inspires, sé consciente de: «Estoy inspirando, uno». Al espirar, sé consciente de: «Estoy espirando, uno». Acuérdate de respirar desde el estómago. Al empezar la segunda inspiración, sé consciente de: «Estoy

inspirando, dos». Y al espirar lentamente, sé consciente de: «Estoy espirando, dos». Hazlo durante 10 respiraciones. Al llegar a 10, vuelve al 1. Siempre que pierdas la cuenta, vuelve al 1.

Sigue la respiración mientras escuchas música

Escucha una pieza musical. Respira de forma lenta, relajada y regular. Sigue la respiración, obsérvala mientras eres consciente del movimiento de la música y de los sentimientos que te produce. Pero no dejes que te distraiga, sigue observando la respiración y observándote a ti.

Sigue la respiración mientras conversas

Respira de forma lenta, relajada y regular. Sigue la respiración mientras escuchas las palabras de un amigo y las respuestas que le das. Sigue concentrándote en la respiración, al igual que has hecho con la música, sin dejar que la conversación te distraiga.

Sigue la respiración

Siéntate en la postura del loto o la del medio loto, o sal a pasear. Inhala con suavidad y normalidad (desde el estómago) sabiendo que: «Estoy inhalando con normalidad». Exhala el aire sabiendo que: «Estoy exhalando con normalidad». Sigue así durante tres respiraciones. En la cuarta, prolonga la inhalación, sabiendo que: «Estoy alargando la inhala-

ción». Exhala el aire sabiendo que: «Estoy alargando la exhalación». Sigue así durante tres respiraciones.

Sigue ahora la respiración atentamente, siendo consciente de cada movimiento del estómago y los pulmones. Sigue la entrada y la salida del aire. Sé consciente de: «Estoy inspirando y siguiendo la inspiración desde el principio hasta el final. Estoy espirando y siguiendo la espiración desde el principio hasta el final».

Sigue así durante 20 respiraciones. Vuelve ahora a respirar con normalidad. Al cabo de 5 minutos repite el ejercicio. Acuérdate de sonreír ligeramente mientras respiras. En cuanto hayas aprendido este ejercicio puedes hacer el siguiente.

Respira para aquietar la mente y el cuerpo, y sentir paz y gozo

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Sonríe ligeramente. Sigue la respiración. Cuando la mente y el cuerpo se hayan aquietado, sigue inhalando y exhalando con mucha suavidad, sabiendo que: «Estoy inhalando y haciendo que la inspiración y el cuerpo sean ligeros y tranquilos. Estoy exhalando y haciendo que la espiración y el cuerpo sean ligeros y tranquilos». Sigue así durante tres respiraciones, sabiendo que: «Estoy inhalando y haciendo que todo mi cuerpo se sienta ligero, en paz y feliz». Sigue así durante tres respiraciones, sabiendo que: «Estoy inhalando mientras el cuerpo y la mente sienten paz y gozo. Estoy exhalando mientras el cuerpo y la mente sienten paz y gozo».

Mantén este pensamiento de 5 a 30 minutos, o durante una hora, siendo consciente de él, depende de tu capacidad y del tiempo que tengas. El inicio y el final de la práctica deben ser relajados y suaves. Cuando desees detenerte, date un masaje con suavidad en los ojos y en el rostro con las dos manos y luego en los músculos de las piernas antes de volver a sentarte en una postura normal. Espera un poco antes de levantarte.

Sé consciente de las posturas del cuerpo

Esta práctica puedes hacerla en cualquier momento y lugar. Empieza concentrándote en la respiración. Respira en silencio con más profundidad de lo habitual. Sé consciente de la postura del cuerpo, tanto si estás andando, de pie, tendido o sentado. Sé consciente del lugar donde estás caminando o permaneciendo de pie, tendido o sentado. Sé consciente del propósito de tu postura. Por ejemplo, puede que adviertas que permaneces de pie en una verde colina para refrescarte, seguir la respiración o simplemente estar de pie. Si no hay ningún propósito, sé consciente de que no lo hay.

Sé consciente mientras preparas una taza de té

Prepara una taza de té para ofrecérsela a un invitado o para tomártela. Haz cada movimiento lentamente, sabiendo que lo estás relizando. No dejes de ser consciente ni pierdas un solo detalle de tus movimientos. Sé consciente de cuan-

do tu mano levanta la tetera por el asa, de cuando viertes el fragante y humeante té en la taza. Sigue cada paso sabiendo que lo estás dando. Respira con más suavidad y profundidad que de lo habitual. Si tu mente se distrae, sigue la respiración.

Cuando lavas los platos

Lava los platos relajado, como si cada bol fuera un objeto de contemplación. Considera cada bol como sagrado. Sigue la respiración para evitar que tu mente se distraiga. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos. Lavar los platos es meditar. Si no puedes lavarlos siendo consciente de ello, tampoco podrás meditar mientras estás sentado en silencio.

Cuando lavas la ropa

No laves demasiada ropa de golpe. Elige sólo tres o cuatro piezas. Busca la postura más cómoda para hacerlo sentado o de pie, así no te dolerá la espalda. Frota la ropa de manera relajada. Fíjate en cada movimiento de las manos y los brazos. Presta atención al jabón y al agua. Cuando hayas acabado de frotarla y enjuagarla, tu cuerpo y tu mente han de sentirse tan limpios y frescos como la ropa. Acuérdate de mantener una ligera sonrisa y de seguir la respiración siempre que tu mente se distraiga.

Cuando limpias la casa

Divide las tareas domésticas en etapas: ordenar las cosas y guardar los libros, limpiar el váter y el cuarto de baño, barrer el suelo y sacar el polvo. Dedica una buena cantidad de tiempo a cada tarea. Muévete lentamente, tres veces más lento que de lo habitual. Concéntrate en cada tarea. Por ejemplo, mientras guardas un libro en la estantería, obsérvalo, sé consciente del libro que se trata y de estar guardándolo en ella, sabiendo que lo estás dejando ahí. Sé consciente de que tu mano se dirige a él y lo agarra. Evita los movimientos bruscos o violentos. Sigue la respiración, sobre todo cuando tu mente se distraiga.

El baño a cámara lenta

Dedica de 30 a 45 minutos a tomar un baño. No te apresures ni siquiera un segundo. Desde el momento en que viertes el agua en la bañera hasta que te pones la ropa limpia, deja que cada uno de tus movimientos sea suave y pausado. Fíjate en ellos. Concéntrate en cada parte del cuerpo, sin discriminación alguna ni miedo. Sé consciente del agua deslizándose por la piel. Cuando hayas terminado, tu mente ha de sentirse tan serena y ligera como el cuerpo. Sigue la respiración. Piensa que eres una flor de loto limpia y fragante flotando en una laguna en el verano.

El guijarro

Mientras estás sentado en quietud y respiras lentamente, imagina que eres una piedrecita que cae en las límpidas aguas de un riachuelo. Mientras se hunde en el agua no intentas guiar su movimiento. Húndete hasta llegar a la suave arena del lecho del río: al punto de una absoluta quietud. Sigue meditando en el guijarro hasta que tu mente y tu cuerpo se hayan aquietado por completo y sean como una piedrecita reposando en la arena. Mantén esta paz y alegría durante media hora mientras observas tu respiración. Ningún pensamiento sobre el pasado o el futuro pueden alejarte de la paz y alegría del presente. El universo existe en este momento presente. Ningún deseo puede apartarte de la paz que sientes ahora, ni siquiera el de convertirte en un Buda o el de salvar a todos los seres. Ten en cuenta que sólo podrás convertirte en un Buda y salvar a todos los seres si te basas en la pura paz del momento presente.

Un día de plena conciencia

Resérvate un día a la semana, el que te vaya mejor en tu situación. Olvídate del trabajo que realizas los otros días. No organices en él ninguna reunión ni invites a ningún amigo a tu casa. Haz sólo tareas sencillas, como limpiar la casa, cocinar, lavar la ropa y sacar el polvo.

En cuanto tu hogar esté ordenado y limpio, y todo esté en su sitio, date un baño a cámara lenta. Prepárate luego una taza de té. Puedes leer las escrituras o escribir cartas a los

amigos íntimos. Sal a continuación a pasear para practicar la respiración. Mientras lees las escrituras o escribes las cartas, sé consciente, no dejes que el texto o las cartas te distraigan. Mientras lees los textos sagrados, sé consciente de estar leyéndolos; mientras escribes la carta, sé consciente de estarla escribiendo. Sigue el mismo proceso al escuchar música o conversar con un amigo. Por la noche, prepárate una cena ligera, come quizá sólo una pequeña fruta o tómate un zumo de frutas. Medita sentado durante una hora antes de acostarte. Durante el día sal a pasear dos veces por un espacio de 30 o 45 minutos. En lugar de leer antes de dormir, practica una relajación completa de 5 a 10 minutos. Sigue la respiración. Respira suavemente (la respiración no debe ser demasiado larga), sintiendo cómo el estómago y el pecho suben y bajan, con los ojos cerrados. Cada movimiento que hagas en este día ha de ser al menos el doble de lento que de lo habitual.

Contemplación en la interdependencia

Busca una fotografía de cuando eras niño. Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Empieza siguiendo tu respiración. Después de 20 respiraciones, concéntrate en la foto que tienes ante ti. Recrea y vive de nuevo los cinco agregados de los que estabas formado en la época que te hicieron la fotografía: las características físicas del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia que tenías a esa edad. Continúa siendo consciente de la respiración. No dejes que los recuerdos te

fascinen ni distraigan. Haz esta meditación durante 15 minutos manteniendo una ligera sonrisa. Sé ahora consciente de ti en el presente. Se consciente de tu cuerpo, sensaciones, percepciones, tendencias mentales y conciencia. Observa los cinco agregados de los que te compones. Pregúntate: «¿Quién soy yo?». La pregunta ha de estar muy arraigada en ti, como una nueva semilla humedecida por el agua y enterrada en las profundidades de la blanda tierra. «¿Quién soy yo?» no debe ser una pregunta abstracta en la que tu intelecto discursivo reflexione, ni tampoco limitarse a él, ya que los cinco agregados deben participar en ella. No intentes buscar una respuesta intelectual. Contémplala durante 10 minutos, respirando de manera suave aunque profunda para evitar distraerte con alguna reflexión filosófica.

Tú mismo

Siéntate a solas en una habitación a oscuras, junto a un río por la noche, o en cualquier otro lugar solitario. Empieza siguiendo tu respiración. Genera el siguiente pensamiento: «Me señalo a mí mismo con mi propio dedo», pero en lugar de apuntar a tu cuerpo, hazlo hacia la dirección contraria. Contempla el verte a ti mismo fuera de tu forma corporal. Contempla el ver tu forma corporal presente frente a ti: en los árboles, en la hierba y en las hojas, en el río. Sé consciente de que tú te encuentras en el universo y que el universo se encuentra en ti: si el universo existe, tú existes; si tú existes, el universo existe. No hay un nacimiento. No hay

una muerte. No hay un llegar ni un partir. Mantén una ligera sonrisa. Sigue la respiración. Continúa viéndote de este modo durante 10 o 20 minutos.

Tu esqueleto

Tiéndete sobre la cama, en una esterilla, o sobre la hierba, en una postura que te resulte cómoda. No utilices una almohada. Empieza siguiendo la respiración. Imagina que todo cuanto queda de tu cuerpo es un esqueleto blanco yaciendo sobre la faz de la Tierra. Mantén una ligera sonrisa y continúa siguiendo la respiración. Imagina que toda tu carne se ha descompuesto y desaparecido, que tu esqueleto yace ahora en la tierra después de haber estado enterrado durante ochenta años. Ve con claridad los huesos de la cabeza, la espalda, las costillas, las caderas, las piernas, los brazos y los dedos. Mantén una ligera sonrisa, respira con suavidad, con el corazón y la mente serenos. Advierte que tú no eres tu esqueleto. Tú no eres tu forma corporal. Sé una unidad con la vida. Vive eternamente en los árboles y en la hierba, en los demás, en los pájaros y en los otros animales, en el cielo y en las olas del mar. Tu esqueleto no es más que una parte de ti. Tú estás presente en todas partes y en cualquier momento. Tú no eres sólo una forma corporal, ni siquiera tus sensaciones, pensamientos, acciones y conocimiento. Sigue haciendo esta meditación de 20 a 30 minutos.

El verdadero rostro que tenías antes de nacer

Sentado en la postura del loto o del medio loto, sigue la respiración. Concéntrate en el punto en que tu vida se inicia: A. Sé consciente de que también es el punto de inicio de tu muerte. Advierte que tanto la vida como la muerte se manifiestan al mismo tiempo: *esto* existe porque *aquello* existe, esto no podría haberse manifestado si aquello otro no se hubiera manifestado. Observa que la existencia de tu vida y de tu muerte dependen una de otra: una es la base de la otra. Advierte que tú eres tu vida y tu muerte al mismo tiempo, que no son dos enemigas, sino dos aspectos de la misma realidad. Y después concéntrate en el punto final de esta doble manifestación llamada erróneamente muerte: B. Advierte que es el punto final de la manifestación tanto de tu vida como de tu muerte.

Observa ahora cómo no hay ninguna diferencia entre A y B. Intenta descubrir el verdadero rostro que tenías antes de surgir A y después de ocurrir B.

Un ser querido que ha muerto

Siéntate en una silla o tiéndete en la cama en la postura que te resulte más cómoda. Empieza siguiendo la respiración. Contempla el cuerpo de un ser amado ya fallecido, tanto si hace pocos meses como si hace varios años que ha ocurrido. Percibe con claridad que toda la carne de esa persona se ha descompuesto y ahora sólo queda su esqueleto yaciendo ba-

jo tierra. Percibe con claridad que tu cuerpo sigue aún conservando la carne y que tú todavía estás constituido por los cinco agregados de la forma corporal, las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia. Piensa ahora en la relación que mantuviste con esa persona en el pasado y en este preciso momento. Mantén una ligera sonrisa y sigue la respiración. Haz esta meditación durante 15 minutos.

La vacuidad

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Empieza siguiendo la respiración. Contempla la naturaleza de la vacuidad en el grupo de los cinco agregados: la forma corporal, las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia. Considera cada uno de los cinco agregados. Advierte que todos ellos se transforman, son impermanentes y carecen de un yo. El grupo de los cinco agregados es como el grupo formado por todos los fenómenos: obedece a la ley de la interdependencia. Su reunión y su disolución se parece a la reunión y a la disolución de las nubes alrededor de las cumbres de las montañas. No te apegues a los cinco agregados ni tampoco los rechaces. Advierte que los deseos y las aversiones son fenómenos que pertenecen al conjunto de los cinco agregados. Percibe claramente que los cinco agregados carecen de existencia propia y son vacíos, pero que al mismo tiempo son maravillosos, al igual que cada fenómeno del universo, como la vida que está presente en todas partes. Intenta ver que los cinco agregados no son creados ni destruidos, ya que son en sí

mismos la realidad suprema. Intenta ver a través de esta contemplación que la impermanencia es un concepto, al igual que lo son la ayoidad y la vacuidad, de este modo no te quedarás atrapado en los conceptos de la impermanencia, la ayoidad y la vacuidad. Verás que la vacuidad también es vacía y que la realidad suprema de la vacuidad no es distinta de la realidad suprema de los cinco agregados. (Este ejercicio sólo debes practicarlo después de haber hecho los cinco ejercicios anteriores. El tiempo para realizarlo depende de cada uno: quizá te tome una hora o dos.)

Siente compasión por la persona que más odias o desprecias

Siéntate en quietud. Sigue la respiración y sonríe ligeramente. Contempla ahora la imagen de la persona que más te haya hecho sufrir. Observa sus rasgos que más odies o desprecies, o que más repulsivos te parezcan. Intenta examinar qué es lo que le hace feliz en su vida cotidiana y aquello que le hace sufrir. Contempla sus percepciones; intenta ver sus patrones mentales y las razones por las que actúa. Examina qué es lo que motiva sus esperanzas y acciones. Y, por último, considera su conciencia. Averigua si sus ideas y percepciones son abiertas y libres o si no lo son, y si ha estado o no condicionada por los prejuicios, la estrechez de miras, el odio o la ira. Averigua si es dueña o no de sí misma. Sigue así hasta que sientas que la compasión brota de tu corazón como un manantial lleno de agua fresca y que tu ira y resentimiento desaparecen. Practica este ejercicio muchas veces pensando en la misma persona.

El sufrimiento causado por la falta de sabiduría

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Empieza siguiendo la respiración. Elige una situación de la persona, familia o sociedad que más esté sufriendo de todas las que conoces. Éste será el objeto de tu contemplación.

En el caso de una persona, intenta ver todo el sufrimiento que está padeciendo. Empieza por el sufrimiento de la forma corporal (las enfermedades, la pobreza, el dolor físico) y sigue con el causado por las sensaciones (los conflictos internos, el miedo, el odio, la envidia, una mente torturada). Intenta ver ahora el sufrimiento causado por las percepciones (el pesimismo, una actitud pesimista o limitada frente a los problemas). Averigua si las tendencias mentales de esa persona están motivadas por el miedo, el desánimo, la desesperación o el odio. Observa si su conciencia está o no cerrada a causa de su situación, su sufrimiento, las personas que la rodean, su educación, la propaganda o la falta de autocontrol. Medita en todos estos sufrimientos hasta que tu corazón se llene de compasión como un manantial de agua fresca y puedas ver que esa persona está sufriendo debido a las circunstancias y a la ignorancia. Decide ayudarla a salir de su situación presente de la manera más silenciosa y humilde posible.

En el caso de una familia, sigue el mismo método. Ve observando todos los sufrimientos de una persona y luego los de otra, hasta haber sentido los sufrimientos de todos los miembros de la familia. Considera sus sufrimientos como si fueran los tuyos. Comprende que no es posible reprochar-

les nada a ni siquiera una de ellas. Que debes ayudarlas a salir de su situación presente de la manera más silenciosa y humilde posible.

En el caso de una sociedad, reflexiona en la situación de un país en guerra o que padezca cualquier otra injusticia. Intenta ver a cada una de las personas implicadas en el conflicto como una víctima. Comprende que ninguna de ellas, incluyendo las personas de los grupos enfrentados o de lo que parece ser el bando contrario, desea que el sufrimiento perdure. Que los culpables de la situación no son una o varias personas, sino que se ha producido a causa del apego a unas ideologías y de un sistema económico mundial injusto que todos conservan por ignorancia o por no estar decididos a cambiarlo. Sé consciente de que los dos bandos del conflicto no son opuestos, sino dos aspectos de la misma realidad. De que la vida es lo más esencial de todo y que matar a otro ser humano u oprimirlo no soluciona nada. Recuerda las palabras del sutra:

> En tiempos de guerra
> genera en ti la Mente de la Compasión,
> ayuda a los seres vivos,
> abandona el deseo de luchar.
> Dondequiera que haya una encarnizada batalla
> utiliza todo tu poder
> para mantener igualada la fuerza de ambos bandos
> y detén entonces el conflicto para reconciliarlos.
>
> *Vimalakirti-nirdesa sutra*

Medita hasta que hayan desaparecido todas las recriminaciones y el odio, y la compasión y el amor broten como un manantial de agua fresca en tu interior. Promete trabajar para que sean conscientes de sus actos y se reconcilien de la manera más silenciosa y humilde posible.

Actúa sin apegarte

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Sigue la respiración. Elige como tema de contemplación un proyecto de desarrollo rural o cualquier otro proyecto que consideres importante. Examina el propósito del proyecto, los métodos que utilizarás para llevarlo a cabo y las personas que participarán en él. Piensa primero en el propósito del proyecto. Advierte que esta labor es para ayudar a los demás, aliviarles el sufrimiento y responder con compasión, y no para satisfacer el deseo de ser elogiado o reconocido. Comprueba que los métodos que vas a emplear fomenten la cooperación humana. No consideres el proyecto como una obra de caridad. Piensa en las personas implicadas. ¿Aún lo ves en términos de unos que ayudan y otros que se benefician? Si todavía sigues distinguiendo los benefactores y los beneficiados, quiere decir que estás haciendo este proyecto en tu propio beneficio y en el de las otras personas que trabajan en él y no para ayudar a los demás. Los *Prajñaparamita sutras* dicen: «El Bodhisatva ayuda a llevar remando a los seres vivos a la otra orilla, pero en el fondo no hay ningún ser vivo que esté siendo ayudado a ir a la otra orilla». Decide trabajar con el espíritu de actuar sin apegarte.

El desapego

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Sigue la respiración. Recuerda los logros más importantes que has alcanzado en la vida y examina cada uno de ellos. Analiza tu talento, tus virtudes, tu capacidad y la concurrencia de unas condiciones favorables que te han permitido triunfar. Examina la suficiencia y la arrogancia que te han hecho sentir tus logros al creer que tú eras la principal causa de ellos. Examina el tema a la luz de la interdependencia para ver que el éxito en realidad no es tuyo, sino que se debe a la concurrencia de varias condiciones que estaban más allá de tu control. Comprende que no debes apegarte a esos logros. Sólo cuando logres renunciar a ellos podrás ser libre y evitar que te dominen.

Recuerda la amargura de los fracasos en tu vida y examina cada uno de ellos. Observa tu talento, tus virtudes, tu capacidad y la ausencia de unas condiciones favorables que crearon los fracasos. Examínalo para ver todos los complejos que surgieron en ti al creer que eras incapaz de alcanzar el éxito. Observa el tema a la luz de la interdependencia para ver que los fracasos no significan una incapacidad por tu parte, sino que no se dieron las condiciones favorables. Sé consciente de que no tienes la fuerza suficiente para cargar con ellos y que tú no eres esos fracasos. Comprende que te has liberado de ellos. Sólo cuando logres renunciar a ellos serás realmente libre y ya no podrán dominarte.

Contemplación sobre el no abandono

Siéntate en la postura del loto o del medio loto. Sigue la respiración. Aplica uno de los ejercicios sobre la interdependencia: en ti, en tu esqueleto o en un ser querido que haya muerto. Advierte que todo es impermanente y que carece de una identidad eterna. Observa que aunque todo sea impermanente y carezca de una identidad duradera, es al mismo tiempo maravilloso. Que no te apegas a lo condicionado ni a lo incondicionado. Advierte que las personas santas, aunque no se apeguen a las enseñanzas de la interdependencia, tampoco las rechazan. Aunque pueda abandonarlas como si fueran cenizas, siguen utilizándolas sin ahogarse en ellas. Es como un bote en el agua. Observa cómo las personas que han alcanzado el Despertar, aunque no estén esclavizadas por la labor de ayudar a los seres vivos, nunca la abandonan.

Thich Nhat Hanh: Contemplándolo todo con una mirada compasiva

En 1968 acompañé a Thich Nhat Hanh en un viaje de la Hermandad de la Reconciliación en el que él se reunió con miembros de la Iglesia, grupos de estudiantes, senadores, periodistas, profesores, empresarios y (¡por suerte!) algunos poetas. En todos los lugares a los que iba este monje budista procedente de Vietnam cubierto simplemente con una túnica marrón (no aparentaba en absoluto encontrarse en la cuarentena), desarmaba rápidamente a las personas con las que se encontraba.

Su suavidad, inteligencia y sensatez hacía que a todas las personas con las que se reunía les resultara prácticamente imposible seguir conservando sus estereotipos sobre los vietnamitas. Las historias y explicaciones de este monje rebosaban del inmenso tesoro del pasado vietnamita y budista. Su interés en el cristianismo, incluso su entusiasmo por él, inspiraban a los cristianos a mostrarse condescendientes con la tradición de Thich Nhat Hanh. Era capaz de ayudar a miles de norteamericanos a vislumbrar la guerra a través

de los ojos de los agricultores que trabajaban en los arrozales y criaban a sus hijos y nietos en los pueblos rodeados de antiguos bosquecillos de bambú. Despertaba el niño que todos llevamos dentro al describir la pericia del artesano del pueblo que construía cometas y el sonido parecido al de los instrumentos de viento que esos frágiles armazones producían al elevarse hacia las nubes.

Después de estar una hora con él, todos nos quedábamos cautivados por las bellezas de Vietnam y nos sentíamos llenos de angustia por la intervención militar norteamericana y las tribulaciones políticas y culturales del pueblo vietnamita. Abandonábamos cualquier lealtad ideológica que justificara a un bando o al otro en sus batallas y sentíamos el horror que produce el cielo cubierto de bombarderos, las casas y los seres humanos reducidos a cenizas y los niños huérfanos que a partir de entonces debían enfrentarse a la vida sin la presencia y el amor de sus padres y abuelos.

Pero hubo una noche en la que Thich Nhat Hanh no despertó la comprensión, sino la inmensa rabia de un norteamericano. Había estado hablando en el auditorio de una próspera iglesia cristiana del barrio residencial de las afueras de San Luis. Como siempre, recalcó la necesidad de que los norteamericanos dejaran de bombardear su país y de causar muertes en él. Durante el espacio en el que los asistentes le formulaban preguntas y él las respondía, se levantó un hombre corpulento y después de hablar en un tono despectivo de la «supuesta compasión» del «señor Hanh», le preguntó: «Si tanto le importa su gente, señor Hanh, ¿por qué está aquí? Si tanto le importan los heridos, ¿por qué no

está con ellos echándoles una mano?». A partir de este punto ya no puedo recordar lo que dijo por la intensa ira que me embargó al oírlo.

Cuando aquel hombre terminó de hablar, miré desconcertado a Thich Nhat Hanh. ¿Qué podía él —o cualquiera— decir? De pronto, el ambiente de la sala se llenó de un espíritu bélico volviéndose casi irrespirable.

Se hizo un gran silencio. Thich Nhat Hanh empezó entonces a hablar en voz baja, con una profunda calma, irradiando una inmensa bondad hacia aquel hombre que acababa de ofenderle. Sus palabras fueron como la lluvia cayendo sobre una hoguera. «Si uno desea que un árbol crezca —dijo— de nada sirve regar las hojas, hay que regar las raíces. Muchas de las raíces de la guerra están aquí, en su país. Yo he tenido que venir a él para ayudar a las personas a las que están bombardeando, para intentar protegerlas de este sufrimiento.»

La atmósfera de la sala se transformó. La rabia de aquel hombre nos había hecho sentir nuestra propia rabia: habíamos visto el mundo como si fuera a través de un compartimento para bombas. Pero la respuesta de Thich Nhat Hanh nos permitió experimentar otra posibilidad: la posibilidad (presentada a los cristianos por un budista y a los norteamericanos por un «enemigo») de vencer el odio con amor y de romper la en apariencia interminable cadena de reacciones violentas que han tenido lugar a lo largo de la historia de la humanidad.

Pero después de responderle, Thich Nhat Hanh dijo en voz baja unas palabras al presidente y salió rápidamente de

la sala. Intuyendo que algo iba mal, le seguí. La noche era fresca y clara. Thich Nhat Hanh estaba de pie en la acera, junto al aparcamiento de la iglesia. Parecía como si le faltara el aire, como alguien que ha estado mucho tiempo sumergido bajo el agua y que en el último momento ha logrado salir a la superficie para coger una bocanada de aire. Lo vi tan afectado que decidí esperar varios minutos antes de preguntarle cómo se encontraba o qué era lo que había sucedido.

Thich Nhat Hanh me explicó que los comentarios de aquel hombre lo habían alterado muchísimo. Su primer impulso había sido responderle enojado, pero al respirar de manera lenta y profunda, había podido responderle con calma y comprensión. Sin embargo, esta forma de respirar había sido demasiado lenta y profunda para su cuerpo.

«¿Y por qué no se ha enojado con él? —le pregunté—. ¡Incluso los activistas por la paz tienen el derecho de enojarse!»

«Si sólo tuviera que ver conmigo, lo habría hecho. Pero estoy aquí para hablar en nombre de los campesinos vietnamitas. He de mostrarles lo mejor de ellos.»

Aquel momento fue muy importante en mi vida, y desde ese día he pensado en él en muchas ocasiones, ya que una de las cosas que me enseñó es que existe una relación entre nuestra forma de respirar y nuestra forma de responder al mundo que nos rodea.

Recientemente Thich Nhat Hanh está intentando enseñar a los occidentales algunos de los métodos para meditar, lo que él suele llamar la meditación consciente. El año pa-

sado fue cuando empezó a enseñar meditación, primero a algunos amigos occidentales que ayudaban a la Delegación Budista para la Paz en Vietnam, en París, y más tarde a un grupo del Centro Cuáquero Internacional de esta ciudad. Ahora ha escrito un pequeño libro sobre el tema, titulado *El milagro de mindfulness,* un manual de meditación.

Thich Nhat Hanh es poeta, maestro zen y el copresidente de la Hermandad de la Reconciliación. En Vietnam desempeñó un papel muy importante en la creación del «budismo comprometido», una profunda renovación religiosa basada en la compasión y el servicio en la que surgieron innumerables proyectos que combinaban la ayuda a las víctimas de la guerra con una oposición no violenta a la propia guerra. A causa de su labor, miles de budistas —monjas, monjes y laicos— fueron muertos de un disparo o encarcelados.

Su labor en Vietnam creó la Escuela de la Juventud para el Servicio Social, la Universidad Budista de Van Hanh, un pequeño monasterio que fue una de las primeras bases del movimiento no violento, una imprenta clandestina pacifista (dirigida por Cao Ngoc Phuong, su colaborador) y la editorial Le Boi Press, uno de los principales vehículos de la renovación cultural y religiosa.

Las palabras de muchas de las canciones más populares vietnamitas actuales, unas canciones que afirman que es posible superar el dolor, se han inspirado en la poesía de Thich Nhat Hanh

Incluso en el exilio, representando en el extranjero a la Iglesia Budista Unificada de Vietnam, ha seguido fomen-

tando la no violencia y la reconciliación en su tierra natal y organizando respuestas de apoyo desde otros países. (Su amistad con Martin Luther King fue el factor que hizo que el doctor King ignorara los consejos de muchos colegas y colaboradores que se oponían a que se «mezclara en el asunto» y apoyara a los que estaban en contra de la guerra de Vietnam. Poco antes de ser asesinado, el doctor King nominó a Thich Nhat Hanh para el Premio Nobel de la Paz.

Sólo algunos de sus libros se han publicado fuera de Vietnam: *Lotus in a Sea of Fire, The Cry of Vietnam, The Path of Return Continues the Journey, Las claves del zen* y *The Raft Is Not the Shore.*

Durante las conversaciones mantenidas con Thich Nhat Hanh y con sus colaboradores en París, en el piso de la Delegación Budista para la Paz en Vietnam, nuestros pensamientos se centraron en el hecho de que la mayoría de movimientos pacifistas norteamericanos carecían de una dimensión meditativa. Esta ausencia ayudaba a explicar por qué la mayoría de movimientos «pacifistas» (quizás es mejor llamarlos movimientos norteamericanos para la retirada inmediata de las tropas ocupantes) habían mostrado un interés tan escaso y superficial en las campañas no violentas budistas en contra de la guerra. Los budistas, al no ser un grupo armado, no eran considerados como realmente «políticos», sino simplemente como un movimiento religioso: admirable e inusualmente valiente al compararlo con otros grupos religiosos, pero secundario.

Lo que los activistas por la paz norteamericanos pueden aprender de sus homólogos vietnamitas es que, hasta que no

exista una mayor dimensión meditativa en el movimiento pacifista, nuestras percepciones de la realidad (y por tanto nuestra capacidad para ayudar a comprender y transformar la situación) estarán terriblemente limitadas. Tanto si nuestra formación y nuestro vocabulario son religiosos como si no lo son, estaremos pasando por alto algo tan esencial para nuestras vidas como la misma respiración.

La misma respiración. Respirar. A muchos de nosotros nos resulta sorprendente que algo tan sencillo como estar atento a la respiración juegue un papel tan esencial en la meditación y la oración. Es como la idea de un escritor de novelas de misterio de esconder los diamantes en una pecera: un lugar demasiado obvio como para darse cuenta. Pero desde que esta noticia ha traspasado las barreras de mi propio escepticismo, han sido innumerables los factores que me lo han confirmado, sobre todo los de mi propia experiencia.

El problema con la meditación es que las oportunidades para meditar se encuentran a nuestro alcance con excesiva facilidad, ya que tal como Thich Nhat Hanh nos señala, se encuentran en todas partes: en la bañera, en la pileta de la cocina, en la tabla para cortar, en la acera o en un camino, en la escalera de nuestra vivienda, en un piquete, en el ordenador... literalmente se encuentran en todos sitios. Los momentos y los lugares para permanecer en silencio y quietud son maravillosos y útiles, pero no indispensables. La vida meditativa no requiere vivir en una aislada existencia de invernadero. (Aunque sí requiere disponer de unos ocasionales espacios de tiempo, incluso de un día entero a la se-

mana en el que podamos poner una especial atención en ser más conscientes. Pero los cristianos y los judíos ya lo conocen al ser el domingo y el sábado su día respectivo de descanso.)

A los escépticos las sugerencias de Thich Nhat Hanh les parecerán una absurdidad, un chiste malo contado al final de la historia, el más reciente truco de cartas sacado del antiguo escritorio de las ambigüedades místicas. Pero a muchas personas la propia afirmación pacifista también les parece de lo más absurda: elegir sustentar la vida y vivir sin armamento en un mundo de asesinos. La práctica de la meditación sólo da con más profundidad este paso esencial del desarmamiento personal que ya hemos empezado al fomentar no sólo unos gobiernos y unas multinacionales no violentas y la abolición del Ejército, sino además un encuentro no violento con la misma realidad.

Ésta es la forma de comprender una simple verdad que Thich Nhat Hanh ha mencionado en otra parte: «Los que carecen de compasión no pueden ver lo que percibe una mirada compasiva». Esta visión más inclusiva es lo que marca la pequeña, aunque crucial, diferencia entre la desesperanza y la esperanza.

James Forest

Selección de sutras budistas

Los fundamentos de la atención (Satipaṭṭhāna Sutta)

Traducido del pali por Nyãnasatta

Así lo he oído. En cierta ocasión el Bienaventurado estaba viviendo con los Kuru, en Kammasadhamma, una de sus ciudades. Allí el Bienaventurado se dirigió así a los bhikkhus:

—Monjes.

—Sí, venerable señor —le contestaron.

El Bienaventurado les dijo así:

—Monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la liberación del pesar y las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para obtener el Nirvana; son en concreto los cuatro fundamentos de la atención. ¿Cuáles son estos cuatro fundamentos?

»Aquí (en estas enseñanzas) un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción mundanas; vive contemplando las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción mun-

danas; vive contemplando la mente en la mente, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción mundanas; vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción mundanas.

I. La contemplación del cuerpo

1. *La atenta observación de la respiración*

¿Y cómo vive un monje contemplando el cuerpo en el cuerpo?

He aquí, monjes, que un monje que se ha ido al bosque, al pie de un árbol o en un lugar solitario, se sienta cruzando las piernas, mantiene el cuerpo erguido y presta una plena atención.

Inspira y espira siendo siempre consciente de su respiración. Al inspirar profundamente, sabe: «Inspiro profundamente»; al espirar profundamente, sabe: «Espiro profundamente»; al inspirar ligeramente, sabe: «Inspiro ligeramente»; al espirar ligeramente, sabe: «Espiro ligeramente».

«Siendo consciente de todo el cuerpo (respiración), inspiraré», así se ejercita. «Siendo consciente de todo el cuerpo, espiraré», así se ejercita. «Calmando la actividad corporal (respiración), inspiraré», así se ejercita. «Calmando la actividad corporal (respiración), espiraré», así se ejercita.

De la misma manera que un tornero experto o un aprendiz al labrar una voluta grande sabe: «Labro una voluta

grande» o «Labro una voluta pequeña», un monje al inspirar profundamente, sabe: «Inspiro profundamente»; al espirar profundamente, sabe: «Espiro profundamente»; al inspirar ligeramente, sabe: «Inspiro ligeramente»; al espirar ligeramente, sabe: «Espiro ligeramente»; «siendo consciente de todo el cuerpo (respiración), inspiraré», así se ejercita. «Siendo consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré», así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración), inspiraré», así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración), espiraré», así se ejercita.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por fuera, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en el cuerpo, o contemplando los factores de la disolución en el cuerpo, o contemplando los factores del origen y la disolución en el cuerpo. O tiene conciencia de que: «el cuerpo existe» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2. *Las posturas del cuerpo*

Asimismo, monjes, un monje sabe cuándo está yendo a algún lugar: «Estoy yendo»; sabe cuándo está de pie: «Estoy de pie»; sabe cuándo está sentado: «Estoy sentado»; sabe cuándo está tendido: «Estoy tendido», o incluso cuándo está defecando.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por fuera, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en el cuerpo, o contemplando los factores de la disolución en el cuerpo, o contemplando los factores del origen y la disolución en el cuerpo. O tiene conciencia de que: «el cuerpo existe» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada. Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

3. *La plena atención con una clara comprensión*

Asimismo, monjes, un monje al ir y venir actúa con una clara comprensión; al mirar adelante, actúa con una clara comprensión; al flexionarse y estirarse, actúa con una clara comprensión; al ponerse la túnica y llevar el cuenco, actúa con una clara comprensión; al comer, beber, masticar y saborear, actúa con una clara comprensión; al defecar u orinar, actúa con una clara comprensión; al caminar, estar de pie, sentarse, dormir, despertarse, hablar o permanecer en silencio, actúa con una clara comprensión.

Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

4. *Reflexión sobre el aspecto repulsivo del cuerpo*

Asimismo, monjes, un monje reflexiona en su cuerpo envuelto en piel y lleno de impurezas, de la planta de los pies

hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, y piensa así: «En este cuerpo hay pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial, orina».

Es como un saco de provisiones provisto de dos aberturas lleno de diversas clases de grano, tales como arroz de montaña, arroz corriente, alubias, guisantes, sésamo y arroz perlado, y un hombre con buenos ojos lo abre, lo examina y dice: «Esto es arroz de montaña, esto es arroz corriente, esto son alubias, esto son guisantes, esto es sésamo, esto es arroz perlado». De la misma manera, monjes, un monje reflexiona sobre su cuerpo envuelto en piel y lleno de impurezas, de las plantas de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo y piensa así: «En este cuerpo hay pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial, orina».

Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

5. *Reflexión sobre los elementos materiales*

Asimismo, monjes, un monje reflexiona en su propio cuerpo, en cualquier lugar o posición que se encuentre, considerando sus elementos materiales: «En este cuerpo hay el

elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire».

Como un experto carnicero o un aprendiz que, tras sacrificar una vaca y dividirla en partes, se pone a venderlas en una encrucijada formada por cuatro calles principales, de la misma manera el monje reflexiona sobre su propio cuerpo en cualquier lugar o posición que se encuentre, considerando los elementos materiales: «En este cuerpo hay el elemento tierra, agua, fuego y aire».

Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

6. *Las nueve contemplaciones del cementerio*

1. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el cementerio, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «Es verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, acabará de la misma forma y no escapará a este fin».

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por fuera, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en el cuerpo, o contemplando los factores de la disolución en el cuerpo, o contemplando los factores del origen y la disolución en el cuerpo. O tiene conciencia de que: «el cuerpo existe» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada

en el mundo. Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio, que está siendo devorado por los cuervos, los halcones, los buitres, los perros, los chacales o por diversas clases de gusanos, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «Es verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, acabará de la misma forma y no escapará a este fin».

Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

3. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio, reducido a un esqueleto con restos de carne sanguinolenta, unido tan sólo por los tendones...

4. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio y reducido a un esqueleto, sin carne pero aún embadurnado de sangre, unido tan sólo por los tendones...

5. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio y reducido a un esqueleto sin carne y sin sangre, unido tan sólo por los tendones...

6. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio y reducido a huesos sueltos esparcidos en todas las direcciones: aquí un hueso de la mano, allí uno del pie, la tibia por acá, el fémur por allá, allí la pelvis, más allá las vertebrales y el cráneo...

7. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio, reducido a huesos mondos blanqueados como una concha...

8. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio, reducido a un montón informe de huesos que llevan ahí más de un año...

9. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el cementerio, reducido a unos huesos podridos convertidos en polvo, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «Es verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, acabará de la misma forma y no escapará a este fin».

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo por dentro, o contemplando el cuerpo en el cuerpo por fuera, o contemplando el cuerpo por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en el cuerpo, o contemplando los factores de la disolución en el cuerpo, o contemplando los factores del origen y la disolución en el cuerpo. O tiene conciencia de que: «el cuerpo existe» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

II. La contemplación de las sensaciones

¿Y cómo, monjes, vive un monje contemplando las sensaciones en las sensaciones?

He aquí, monjes, que al experimentar una sensación agradable, sabe: «Experimento una sensación agradable»; cuando experimenta una sensación desagradable, sabe: «Experimento una sensación desagradable»; cuando experi-

menta una sensación que no es ni agradable ni desagradable, sabe: «Experimento una sensación que no es ni agradable ni desagradable»; cuando experimenta una sensación mundana agradable, sabe: «Experimento una sensación mundana agradable»; cuando experimenta una sensación espiritual agradable, sabe: «Experimento una sensación espiritual agradable»; cuando experimenta una sensación mundana desagradable, sabe: «Experimento una sensación mundana desagradable»; cuando experimenta una sensación espiritual desagradable, sabe: «Experimento una sensación espiritual desagradable»; cuando experimenta una sensación mundana que no es ni agradable ni desagradable, sabe: «Experimento una sensación mundana que no es agradable ni desagradable»; cuando experimenta una sensación espiritual que no es agradable ni desagradable, sabe: «Experimento una sensación espiritual que no es agradable ni desagradable».

Así vive contemplando las sensaciones en las sensaciones por dentro, o contemplando las sensaciones en las sensaciones por fuera, o contemplando las sensaciones en las sensaciones por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en las sensaciones, o contemplando los factores de la disolución en las sensaciones, o contemplando los factores del origen y la disolución en las sensaciones. Tiene conciencia de que: «las sensaciones existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando las sensaciones en las sensaciones.

III. La contemplación de la mente

¿Y cómo, monjes, vive un monje contemplando la mente en la mente?

He aquí, monjes, que al experimentar pasión en la mente sabe que hay pasión; cuando no hay pasión en la mente, sabe que no la hay; cuando hay odio en la mente, sabe que hay odio; cuando no hay odio en la mente, sabe que no lo hay; cuando la mente está ofuscada, sabe que está ofuscada, y cuando la mente no está ofuscada, sabe que no lo está; cuando la mente está disminuida, sabe que está disminuida; cuando está distraída, sabe que está distraída; cuando la mente está desarrollada, sabe que está desarrollada; cuando la mente no está desarrollada, sabe que no lo está; cuando la mente está en estado superable, sabe que es superable; cuando está en un estado no superable, sabe que no es superable; cuando la mente está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la mente no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la mente está liberada, sabe que está liberada, cuando la mente no está liberada, sabe que no lo está.

Así vive contemplando la mente en la mente por dentro, o contemplando la mente en la mente por fuera, o contemplando la mente en la mente por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en la mente, o contemplando los factores de la disolución en la mente, o contemplando los factores del origen y la disolución en la mente. O tiene conciencia de que: «la mente existe» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin

estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando la mente en la mente.

IV. La contemplación de los objetos mentales

1. *Los cinco impedimentos*

¿Y cómo, monjes, vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales?

He aquí, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco impedimentos.

¿Y cómo, monjes, vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco impedimentos?

He aquí, monjes, que cuando el deseo de los sentidos está presente, el monje sabe: «Hay deseo de los sentidos en mí», o cuando el deseo de los sentidos no está presente, sabe: «No hay deseo de los sentidos en mí». Sabe cómo surge el deseo de los sentidos que aún no ha surgido; sabe cómo abandonar el deseo de los sentidos que ha surgido; y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro el deseo de los sentidos al que ha renunciado.

Cuando la ira está presente en él, el monje sabe: «Hay ira en mí», o cuando la ira está ausente, sabe: «No hay ira en mí». Sabe cómo surge la ira que aún no ha surgido; sabe cómo abandonar la ira que ha surgido; y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la ira a la que ha renunciado.

Cuando la pereza y la apatía están presentes en él, el monje sabe: «Hay pereza y apatía en mí», y cuando la pereza y la apatía están ausentes, sabe: «No hay pereza ni apatía en mí». Sabe cómo surgen la pereza y la apatía que aún no han surgido; sabe cómo abandonar la pereza y a la apatía que han surgido y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro la pereza y la apatía a las que ha renunciado.

Cuando el desasosiego y la ansiedad están presentes en él, sabe: «Hay desasosiego y ansiedad en mí»; y cuando el desasosiego y la ansiedad están ausentes, sabe: «No hay desasosiego ni ansiedad en mí». Sabe cómo surgen el desasosiego y la ansiedad que aún no han surgido; sabe cómo abandonar el desasosiego y la ansiedad que han surgido, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro el desasosiego y la ansiedad a los que ha renunciado.

Cuando las dudas están presentes en él, sabe: «Hay dudas en mí», y cuando las dudas están ausentes, sabe: «No hay dudas en mí». Sabe cómo surgen las dudas que aún no han surgido; sabe cómo abandonar las dudas que han surgido, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro las dudas a las que ha renunciado.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por fuera, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en los objetos mentales, o contemplando los factores de la disolución en los objetos mentales, o contemplando los factores del origen y la disolución en los objetos mentales. Tiene

conciencia de que: «los objetos mentales existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco impedimentos.

2. *Los cinco agregados del apego*

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

¿Cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego?

He aquí, monjes, que un monje sabe: «Así es la forma material, así surge la forma material, así desaparece la forma material. Así es la sensación, así surge la sensación, así desaparece la sensación. Así es la percepción, así surge la percepción, así desaparece la percepción. Así son las formaciones mentales, así surgen las formaciones mentales, así desaparecen las formaciones mentales. Así es la conciencia, así surge la conciencia, así desaparece la conciencia».

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por fuera, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en los objetos mentales, o contemplando los factores de la di-

solución en los objetos mentales, o contemplando los factores del origen y la disolución en los objetos mentales. Tiene conciencia de que: «los objetos mentales existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

3. *Las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos*

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

¿Cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos?

He aquí, monjes, que un monje conoce el ojo, conoce las formas visibles y conoce la atadura que surge como consecuencia de ambos (el ojo y las formas); sabe cómo surge la atadura que aún no ha surgido, sabe cómo abandonar la atadura que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura a la que ha renunciado.

Conoce el oído y los sonidos... la nariz y los olores... la lengua y los sabores... el cuerpo y los objetos táctiles... la mente y los objetos mentales, y la atadura que surge como consecuencia de ellos. Sabe cómo surge la atadura que

aún no ha surgido, sabe cómo abandonar la atadura que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura a la que ha renunciado.

Así es, monjes, como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por fuera, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en los objetos mentales, o contemplando los factores de la disolución en los objetos mentales, o contemplando los factores del origen y la disolución en los objetos mentales. Tiene conciencia de que: «los objetos mentales existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales de las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

4. *Los siete factores de la Iluminación*

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la Iluminación.

¿Cómo, monjes, vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la Iluminación?

He aquí, monjes, que cuando el factor de la Iluminación de la atención está presente en él, el monje sabe: «Hay en mí

el factor de la Iluminación de la atención»; o cuando el factor de la Iluminación de la atención está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la atención. Sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la atención y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación de la indagación de los objetos mentales está presente, el monje sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación de la indagación de los objetos mentales»; cuando el factor de la Iluminación de la indagación de los objetos mentales está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la indagación de los objetos mentales»; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la indagación de los objetos mentales y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación de la energía está presente, sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación de la energía»; y cuando el factor de la Iluminación de la energía está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la energía; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la energía y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación del gozo está presente, sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación del gozo»; y cuando el factor de la Iluminación del gozo está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación del gozo»; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación del gozo y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación de la calma está presente, sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación de la calma»; y cuando el factor de la Iluminación de la calma está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la calma»; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la calma y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación de la concentración está presente, sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación de la concentración»; y cuando el factor de la Iluminación de la concentración está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la concentración»; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la concentración y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Cuando el factor de la Iluminación de la ecuanimidad está presente, sabe: «Hay en mí el factor de la Iluminación de la ecuanimidad»; y cuando el factor de la Iluminación de la ecuanimidad está ausente, sabe: «No hay en mí el factor de la Iluminación de la ecuanimidad»; y sabe cómo surge el factor de la Iluminación de la ecuanimidad y, una vez surgido, sabe cómo cultivarlo hasta lograr su perfección.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por fuera, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en los objetos mentales, o contemplando los factores de la disolución en los objetos mentales, o contemplando los factores del origen y la disolución en los objetos mentales. Tiene

conciencia de que: «los objetos mentales existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la Iluminación.

5. *Las Cuatro Nobles Verdades*

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

¿Cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades?

He aquí, monjes, que un monje sabe: «Esto es sufrimiento», de acuerdo a la realidad; sabe: «Esto es el origen del sufrimiento», de acuerdo a la realidad; sabe: «Esto es la cesación del sufrimiento», de acuerdo a la realidad; sabe: «Esto es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento», de acuerdo a la realidad.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por fuera, o contemplando los objetos mentales en los objetos mentales por dentro y por fuera a la vez. Vive contemplando los factores del origen en los objetos mentales, o contemplando los factores de la disolución en los objetos mentales, o contemplando los factores del origen y la disolución en los objetos mentales. Tiene

conciencia de que: «los objetos mentales existen» en el grado necesario para saberlo y ser consciente de ello, y vive sin estar condicionado y sin apegarse a nada en el mundo. Así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades

En verdad, monjes, que aquel que practique estos cuatro fundamentos de la atención de esta manera durante siete años, puede recoger uno de estos dos frutos: el conocimiento supremo (el estado de arahant) en este mismo instante, o si aún le queda un resto de apego, el estado del que ya no retorna.

¡Oh, monjes! Ni siquiera es necesario siete años. Si una persona cultiva estos cuatro fundamentos de la atención de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... durante un año, entonces pueden recoger uno de estos dos frutos: el conocimiento supremo, en este mismo instante, o si aún le queda un resto de apego, el estado del que ya no retorna.

¡Oh, monjes! Ni siquiera es necesario un año. Si una persona cultiva estos cuatro fundamentos de la atención de esta manera durante siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... durante medio mes, puede recoger uno de estos dos frutos: el conocimiento supremo, en este mismo instante, o si aún le queda un resto de apego, el estado del que ya no retorna.

¡Oh, monjes! Ni siquiera es necesario medio mes. Si una persona cultiva estos cuatro fundamentos de la atención de esta manera durante una semana, puede recoger uno de es-

tos dos frutos: el conocimiento supremo, en este mismo instante, o si aún le queda un resto de apego, el estado del que ya no retorna.

Por esto se ha dicho: monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación del pesar y las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para alcanzar el Nirvana, es decir, los cuatro fundamentos de la atención.

Así habló el Bienaventurado. Los monjes, satisfechos, se complacieron con sus palabras.

Sermón sobre la atención a la respiración (Anāpānasati Sutta)

Traducido del pali por Nyānaponika

Monjes, la atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, da mucho fruto y es muy beneficiosa. La atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, lleva a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro fundamentos de la atención, cultivados y practicados con asiduidad, llevan a la perfección de los siete factores de la Iluminación. Los siete factores de la Iluminación, cultivados y practicados con asiduidad, llevan a la perfección de la sabiduría y la liberación.

¿Y cómo, monjes, hay que cultivar y practicar con asiduidad la atención a la respiración para que dé mucho fruto y sea beneficiosa?

He aquí, monjes, a un monje que se ha ido al bosque, al pie de un árbol o a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene el cuerpo erguido y observa atentamente cómo inspira y espira.

I. La primera tétrada (contemplación del cuerpo)

1. Al inspirar profundamente, sabe: «Inspiro profundamente». Al espirar profundamente, sabe: «Espiro profundamente».

2. Al inspirar ligeramente, sabe: «Inspiro ligeramente». Al espirar ligeramente, sabe: «Espiro ligeramente».

3. «Siendo consciente de todo el cuerpo (respiración), inspiraré», así se ejercita. «Siendo consciente de todo el cuerpo, espiraré», así se ejercita.

4. «Calmando la actividad corporal (de la respiración), inspiraré», así se ejercita. «Calmando la actividad corporal (de la respiración), espiraré», así se ejercita.

II. La segunda tétrada (contemplación de las sensaciones)

5. «Siendo consciente del gozo, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

6. «Siendo consciente de la felicidad, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

7. «Siendo consciente de la actividad mental, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

8. «Calmando la actividad mental, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

III. La tercera tétrada (contemplación de la mente)

9. «Siendo consciente de la mente, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

10. «Regocijando la mente, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

11. «Concentrando la mente, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

12. «Liberando la mente, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

IV. La cuarta tétrada (contemplación de los objetos mentales)

13. «Contemplando la impermanencia, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

14. «Contemplando el desapasionamiento, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

15. «Contemplando la cesación, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

16. «Contemplando el desasimiento, inspiraré (espiraré)», así se ejercita.

17. Así es como la atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, da mucho fruto y es beneficiosa.

La perfección de los fundamentos de la atención

¿Y cómo, monjes, hay que cultivar y practicar con asiduidad la atención a la respiración para que lleve a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención?

I. Siempre que un monje sabe que está inspirando y espirando profundamente, o que está inspirando y espirando

ligeramente; o cuando se ejercita inspirando y espirando siendo consciente de la actividad corporal (de la respiración); o mientras calma esta actividad, entonces, monjes, está contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción de lo mundano. Ya que yo os digo, monjes, que inspirar y espirar es uno de los procesos corporales.

II. Siempre que un monje se ejercita al inspirar y espirar siendo consciente del gozo; o siendo consciente de la felicidad; o siendo consciente de la actividad mental; o mientras calma la actividad mental, entonces, monjes, está contemplando las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción de lo mundano. Ya que yo os digo, monjes, que inspirar y espirar de manera consciente es estar contemplando las sensaciones.

III. Siempre que un monje se ejercita al inspirar y espirar siendo consciente de la mente; o mientras regocija la mente; o mientras concentra la mente; o mientras libera la mente, entonces, monjes, está contemplando la mente en la mente, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción de lo mundano. Ya que yo os digo, monjes, que el que carece de atención y lucidez no puede desarrollar la atención a la respiración.

IV. Siempre que un monje se ejercita al inspirar y espirar contemplando la impermanencia, el desapasionamiento, la cesación o el desasimiento, entonces, monjes, está contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, sin apegarse a la codicia ni a la aflicción de lo mundano. Habiendo visto con sabiduría

cómo se renuncia a la codicia y la aflicción, lo contempla todo con una perfecta ecuanimidad.

Así es, monjes, como la atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, lleva a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención.

¿Y cómo, monjes, hay que cultivar y practicar con asiduidad los cuatro fundamentos de la atención para que lleven a la perfección de los siete factores de la Iluminación?

Siempre que el monje está contemplando el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales, fervoroso... consigue establecer una pura atención. Y cuando una pura atención se establece, surge en él el factor de la Iluminación de la «atención»; entonces él la cultiva y, al cultivarla, la lleva a su perfección.

Así, permaneciendo atento, investiga, examina y escruta con sabiduría el respectivo objeto; y al hacerlo, surge en él el factor de la Iluminación de la «indagación de la realidad»; entonces él la cultiva y, al cultivarla, la lleva a su perfección.

Al explorar, examinar y escrutar con sabiduría ese objeto, surge en él una inagotable energía. Y cuando el factor de la Iluminación de una inagotable «energía» surge en él, entonces él la cultiva y, al cultivarla, la lleva a su perfección.

De la energía que ha brotado en él surge el gozo espiritual. Y cuando en el monje surge el gozo espiritual fruto de la inagotable energía, brota en él el factor de la Iluminación del «gozo»; entonces él lo cultiva y, al cultivarlo, lo lleva a su perfección.

Del gozo se sosiegan el cuerpo y la mente. Y cuando el cuerpo y la mente del monje lleno de gozo se sosiegan, surge en él el factor de la Iluminación del «sosiego», entonces él lo cultiva y, al cultivarlo, lo lleva a su perfección.

La mente de aquel que está sosegado y feliz se concentra. Y cuando la mente de un monje que está sosegado y feliz se concentra, surge en él el factor de la Iluminación de la «concentración», entonces él la cultiva y, al cultivarla, la lleva a su perfección.

La mente así concentrada lo contempla todo con total ecuanimidad. Y al contemplarlo todo con total ecuanimidad, brota en él el factor de la Iluminación de la «ecuanimidad»; entonces él la cultiva y, al cultivarla, la lleva a su perfección.

Así es, monjes, como hay que cultivar y practicar con asiduidad los cuatro fundamentos de la atención para que lleven a la perfección de los siete factores de la Iluminación.

¿Y cómo, monjes, hay que cultivar y practicar con asiduidad los siete factores de la Iluminación para que lleven a la perfección de la sabiduría y la liberación?

He aquí, monjes, el monje cultiva los factores de la Iluminación de la atención, la indagación de la realidad, la energía, el gozo, el sosiego, la concentración y la ecuanimidad basado en el desapego, el desapasionamiento y la cesación, con lo que alcanza el desprendimiento.

Así es, monjes, como al cultivar y practicar con asiduidad los siete factores de la Iluminación, llevan a la perfección de la sabiduría y la liberación.

Así habló el Bienaventurado. Los monjes, con el corazón lleno de dicha, se complacieron con sus palabras.

La contemplación de los pensamientos Extracto del Siksāsamuccaya

Traducido del sánscrito por Edward Conze

Él intenta buscar por todas partes dónde se encuentran los pensamientos que surgen en su mente. Pero ¿qué son los pensamientos? Son apasionados, odiosos o confusos. ¿Y qué hay del pasado, el futuro o el presente? El pasado se ha extinguido, el futuro no ha llegado aún y el presente es efímero. Ya que los pensamientos, Kasyapa, no pueden encontrarse dentro ni fuera de uno, ni entre medio de ambos lugares. Pues los pensamientos son inmateriales, invisibles, frágiles, inconcebibles, inestables e insustanciales. No hay ningún Buda que los haya visto, ni que los vea, ni que vaya a verlos. Y aquello que los Budas no pueden nunca ver, ¿cómo podría ser un proceso observable, salvo en el sentido de que los dharmas actúan a través de una percepción falsa? Los pensamientos son como una ilusión mágica: al imaginar algo que no es real, tienen lugar una gran variedad de renacimientos. Un pensamiento es como la corriente de un río, no tiene ninguna estabilidad: en cuanto es creado, se manifiesta y luego desaparece. Un pensamiento es como la llama

de una lamparilla y actúa a través de las causas y las condiciones. Es como un relámpago, aparece por un momento y al siguiente desaparece...

Al buscar los pensamientos por todas partes, no los encuentra ni dentro de sí mismo ni fuera. Ni tampoco en los skandha, o en los elementos, o en las esferas de los sentidos. Incapaz de dar con ellos, intenta descubrir su naturaleza observando las tendencias mentales y se pregunta: ¿cómo surgen los pensamientos? Y entonces se le ocurre que «allí donde hay un objeto, surge un pensamiento». ¿Es el pensamiento una cosa y el objeto, otra? No, el pensamiento no es distinto de su objeto. Si el objeto fuera una cosa y el pensamiento, otra, habría un doble estado de pensamiento. Así que el propio objeto es el pensamiento. ¿Puede entonces el pensamiento examinar al pensamiento? No, el pensamiento no puede examinarse a sí mismo. Al igual que el filo de una espada no puede cortarse a sí mismo, el pensamiento no puede verse a sí mismo. Además, los pensamientos al ser agitados y sometidos a una intensa presión por todos lados, actúan sin ninguna estabilidad, como un mono o como el viento. Viajan lejos, etéreos, tornadizos, agitados por los objetos sensoriales, condicionados por las seis esferas de los sentidos, saltando de una cosa a otra. En cambio, la estabilidad, la unidireccionalidad, la inmovilidad, la imperturbabilidad, la absoluta calma y la concentración mental se llama un estado de plena conciencia.

Sin apegarse a lo No-condicionado
Extracto del Vimalakirti-nirdesa sutra

Traducido del chino por Thich Nhat Hanh

¿Qué significa «no apegarse a lo No-condicionado»? El bodhisatva contempla la realidad de la Vacuidad pero no toma la Vacuidad como un objetivo para alcanzar. El bodhisatva practica la realidad de la No-sustancialidad y la del Sin-propósito, pero no toma la No-sustancialidad ni el Sin-propósito como un objetivo para alcanzar. Contempla la realidad de la No-creación, pero no toma la No-creación como un objetivo para alcanzar. Medita en la verdad de la Impermanencia, pero no abandona su labor de ayudar y salvar a los seres. Medita en el Sufrimiento, pero no rechaza el mundo de los nacimientos y las muertes. Medita en la Extinción, pero no se apega a ella. Medita en el Desapego, pero sigue realizando acciones positivas en el mundo. Medita en la naturaleza insustancial de los dharmas, pero sigue dirigiéndose hacia la Bondad. Medita en la realidad de la No-creación y la No-destrucción, pero sigue asumiendo su responsabilidad en el mundo de las creaciones y las destrucciones. Medita en la realidad de lo Supremo, pero sigue

habitando en el mundo de los orígenes interdependientes. Medita en la No-acción, pero sigue siempre actuando para ayudar y enseñar a los seres. Medita en la Vacuidad, pero sin abandonar la Gran Compasión. Medita en la Postura del Verdadero Dharma, pero sin seguir un camino rígido. Medita en lo Irreal, lo Impermanente, lo No-originado, lo No-poseído y en la naturaleza Sin-marca de los dharmas, pero no abandona su camino relacionado con los méritos, la concentración y la sabiduría. Practicando así, el bodhisatva es descrito como aquel que «no se apega a lo No-condicionado». Tiene sabiduría, pero ésta no le impide actuar en el reino de lo condicionado; tiene compasión, pero ésta no hace que se apegue a lo No-condicionado; desea observar el gran Voto, pero no abandonará el mundo condicionado.

El corazón de los Prajñāpāramitā

Traducido del chino por Thich Nhat Hanh

El bodhisatva Avalokita, mientras entraba en el profundo estado de la Perfecta Sabiduría, observó los cinco agregados y vio que todos ellos eran vacíos. Después de haberlo percibido trascendió cualquier sufrimiento.

«Escucha, Sariputra, la forma es vacío, el vacío es forma, la forma no es distinta de la vacuidad, la vacuidad no es distinta de la forma. Lo mismo ocurre con las sensaciones, las percepciones, las tendencias mentales y la conciencia.

»He aquí, Sariputra, que todos los dharmas tienen la marca de la vacuidad; no se han originado ni se han destruido, no son impuros ni puros, no crecen ni decrecen. Por lo tanto, en la vacuidad no existe la forma, ni las sensaciones, ni las percepciones, ni las tendencias mentales, ni la conciencia; ni el ojo, ni el oído, ni la nariz, ni la lengua, ni el cuerpo, ni la mente; ni las formas, ni los sonidos, ni los olores, ni los sabores, ni la sensación táctil, ni los objetos de la mente, ni los reinos de los elementos (desde la vista, hasta la conciencia mental), ni los orígenes interdependientes

(desde la ignorancia hasta la muerte y la decadencia), ni la extinción de la muerte y la decadencia, ni el sufrimiento, ni el origen del sufrimiento, ni la extinción del mismo, ni el camino, ni la sabiduría, ni los logros.

»Como no existen los logros, el bodhisatva, basándose en la Perfección de la Sabiduría, no encuentra nada que obstaculice su mente. Al no tener obstáculos, trasciende el miedo, liberándose para siempre de la ilusión y los impedimentos, y alcanzando el perfecto Nirvana. Todos los Budas del pasado, el presente y el futuro, gracias a esta Perfecta Sabiduría, alcanzan una plena, recta y universal Iluminación.

»Por lo tanto, es necesario saber que la Perfecta Sabiduría es un gran mantra, el mantra más elevado, el mantra sin par, el destructor de todo el sufrimiento, la verdad incorruptible. De ahí que el mantra de los Prajñaparamita deba ser revelado. Es el siguiente: "Vamos, vamos, vamos más allá, vamos a la otra orilla. ¡Iluminación! ¡Gozo!".»

DA MAR 2 4 2008

EL VIAJE INTERIOR

En esta bell[redacted]
el maestro zen Thich Nhat Hanh nos ofrece
unas emotivas anécdotas y unos ejercicios prácticos
para aprender el arte de *mindfulness*,
que nos invita a estar despiertos
y plenamente atentos. Nos recuerda
que cada momento —al lavar los platos,
al ponernos al teléfono o al pelar una naranja—
nos ofrece una oportunidad para conocernos
con más profundidad y gozar
de una mayor paz interior.

Thich Nhat Hanh es también autor
de *Las enseñanzas del Buda*, *Sintiendo la paz*
y *El verdadero amor*, todos ellos publicados
por Ediciones Oniro.

86969
9 788497 542807

www.edicionesoniro.com